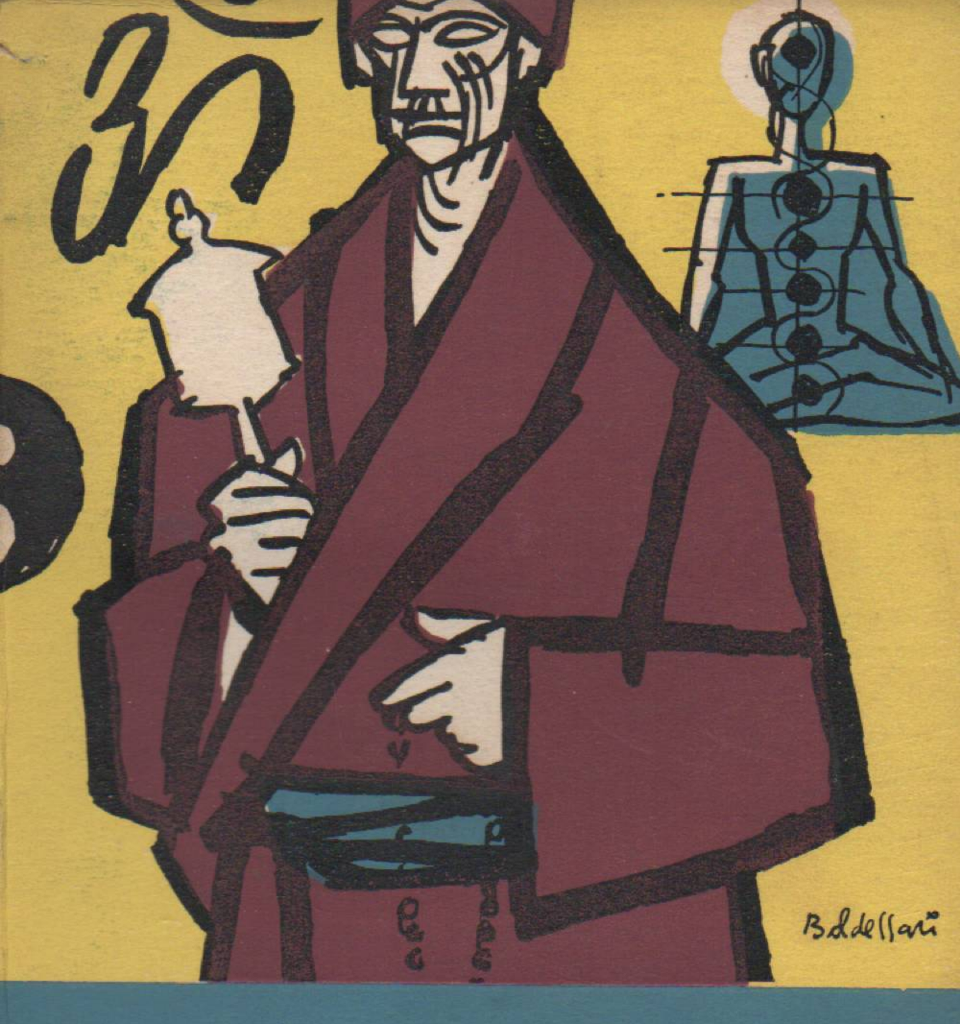


Lobsang Rampa

La sabiduría de los ancianos

Troquel

LA SABIDURIA DE LOS ANCIANOS

por *Lobsang Rampa*

Cada obra de Lobsang Rampa —el lector lo sabe muy bien— es un acontecimiento editorial infrecuente. Desde aquel inolvidable libro que fue *El tercer ojo*, el nombre de este autor hacedor de mundos mágicos, es familiar al lector de habla hispana, que aguarda cada nuevo título con la anticipada seguridad de que tiene ante sí nuevas y trascendentes experiencias, que parecen —más que escritas para la generalidad de los lectores— especialmente redactadas para cada uno, como si cada uno fuera el destinatario personal del autor; es decir, cada libro es un verdadero diálogo, un intercambio de ideas y sensaciones entre quien escribe y quien lee.

En la rica bibliografía de Rampa, esta nueva obra tiene un sentido muy especial, denunciado por su sola forma; en efecto, en este volumen hallará el lector una meditada selección de todos aquellos términos que conforman su mundo exótico y cautivante. "Las grandes palabras sólo provocan confusión. Yo prefiero las palabras sencillas, mucha veces las más elocuentes." Y son esas palabras sencillas, pero cargadas de inteligencia y sentido, las que hallará el lector, claramente explicadas, puntualmente expuestas, portadoras fieles de la doctrina del autor.

Estamos pues ante un libro fuera de lo común; el libro que resume y explica detalladamente todo lo que Rampa expresó ya en sus numerosos trabajos; verdadero libro-síntesis para guardar, para consultar, para formarse en la exacta interpretación de su singular concepcion del mundo.



LA SABIDURIA DE LOS ANCIANOS

Obras del autor:

- EL TERCER OJO
- EL MÉDICO DE TIBET
- EL CORDÓN DE PLATA
- LA CAVERNA DE LOS ANTEPASADOS
- MI VIDA CON EL LAMA
- USTED Y LA ETERNIDAD
- EL MANTO AMARILLO

LOBSANG RAMPA

La sabiduría de los ancianos



EDICIONES TROQUEL / BUENOS AIRES

Título del original inglés:
JUST A WORD
(and then some!)

Traducción de:
JEAN PUGLISI

Diseñó la tapa
SILVIO BALDESSARI

PRIMERA EDICIÓN
Junio de 1966

SEGUNDA EDICIÓN
Julio de 1966

Printed in Argentine
Impreso en la Argentina

Queda hecho el depósito que previene la ley 11.723

Dedicado a Lady Ku'ei, que me enseñó muchas palabras de los gatos siameses y siempre me alentó.

QUÉ ES ESTE LIBRO

A mucha gente le gustan las grandes palabras. Y todo lo confunden cuando mezclan las Grandes Palabras.

A mí me gustan las pequeñas. Gracias a ellas es mucho más fácil decir lo que se quiere expresar. Después de todo, si vamos a leer un libro en inglés o en español, generalmente no necesitamos de palabras hindostánicas, sánscritas o chinas. Sin embargo, a algunos les gustan las Grandes Palabras.

Éste es un honesto intento de daros un Diccionario de ciertas palabras, y entrar en el detalle de su significado. En algunos ejemplos, el significado podría muy bien constituir una monografía.

¿Monografía? ¿Monografía? *¿Qué es monografía? Un breve ensayo lo explicará.*

Mas déjesenos proceder con nuestro pequeño Diccionario, porque esto es lo que os interesará. Pensé que, antes que todo, debería decir —¡Sólo Una Palabra!

A

ABHINIVESHA

Indica amor a la vida terrena, apego a las cosas de la vida y miedo a la muerte, en cuanto significa pérdida de todo lo que aquélla importa. Los tacaños aman su dinero; a ellos les diré que todavía nadie ha logrado llevarse ni un centavo a la otra vida.

ABSTINENCIAS

Debemos abstenernos, o tratar de no hacer ciertas cosas, si queremos progresar en el camino de la espiritualidad, como, por ejemplo, de injuriar a los demás o decir mentiras. Debemos evitar el hurto, porque esto importa alterar las finanzas de otra persona. ¿La sensualidad? Es una forma impura del sexo, y mientras la pureza sexual nos eleva, ¡la sensualidad puede arruinarnos espiritual y económicamente!

No debemos mancharnos con la codicia. El género humano presta dinero o favores en su afán por ayudar a los demás. Si somos avaros y negamos un servicio en caso de verdadera necesidad, podemos estar seguros de que se nos negará ayuda cuando la necesitemos.

Si sabemos observar y respetar las Cinco Abstinencias —injuria al prójimo, la mentira, el hurto, la sensualidad y la codicia—, entonces podremos sentirnos en paz con el mundo, aunque esto no signifique que el mundo esté en paz con nosotros.

ACHAMANA

Es una ceremonia practicada por los indios, en el transcurso de la cual el sacerdote se purifica concentrando su mente en cosas elevadas, mientras lentamente toma agua y la desparrama al mismo tiempo a su alrededor. De algún modo se identifica con la aspersión de agua en las ceremonias cristianas. Tras esto, puede el indio disfrutar de un apacible estado de meditación.

ACHARYA

Ésta es una palabra que se refiere a un maestro espiritual o, si se prefiere, un Guru. Acharya es frecuentemente el sufijo del nombre de algunos venerados maestros de la religión.

ADHARMA

Indica falta de rectitud y señala a quien no respeta ninguna de las Cinco Abstinencias.

AGAMA

Una Escritura, o, en tibetano, una Tantra. Hace referencia a cualquier trabajo que capacita para un culto místico o metafísico.

AGAMI KARMA

Éste es el término correcto de Karma y significa que los actos físicos y mentales que realiza una persona afectan su reencarnación futura. En la Biblia Cristiana aparece una declaración según la cual lo que uno siembra cosechará, o sea que quien siembre debilidad cosechará debilidad, pero quien siembre el bien y ayude a los demás, obtendrá el mismo beneficio "multiplicado por mil".

AHAMKARA

La mente está dividida en varias partes y el Ahamkara es una especie de director de tránsito que recibe las impresiones sensibles y las ordena según la esencia de los hechos que conocemos y que podemos atraer a la mente, según nuestra voluntad.

AHIMSA

Era la política seguida por Gandhi, una política de paz, de no violencia. Consiste en abstenerse de dañar a cualquier otra criatura en pensamiento, acción o palabra. Es, en efecto, otra manera de decir: "Trata como quisieras ser tratado".

AI

La forma más breve para expresar el amor universal, sin discriminación de raza, credo, color o forma. Cuando observemos verdaderamente el significado de la palabra Ai, no podremos permanecer en este mundo, porque seremos demasiado puros para eso.

AJAPA

Éste es un Mantra especial. Los orientales creen que la vida se va con el sonido "AJ" y se recibe con el de "SA". Hansa representa el sonido de la aspiración humana. "HA", la vida que se va; "N", conjunción; "SA", la vida que viene. Emitimos este sonido en forma subconsciente quince veces por minuto o veintiún mil seiscientas veces durante las veinticuatro horas. Los animales también tienen su modo particular de expresarlo; un gato lo hace veinticuatro veces por minuto, y una tortuga tres veces en el mismo lapso.

Algunos consideran que la Ajapa Mantra es una plegaria inconsciente o, más bien, subconsciente, que significa "Yo soy aquél".

AJNACHAKRA

Ésta es la sexta figura, comúnmente aceptada, de los siete centros yoga conocidos de la conciencia. Actualmente hay nueve centros, pero explicarlo aquí significaría excavar demasiado hondo en la ciencia tibetana.

Ajnachakra es el Loto a nivel de la ceja; en este caso, un Loto con sólo dos pétalos. Es una parte del mecanismo del sexto sentido, que conduce a la clarividencia, visión interna y conocimiento del mundo del más allá.

AKASHA

Muchos se refieren a esto como al éter, pero en realidad señala aquello que llena los espacios entre los mundos, las moléculas, y, en general, la materia de la cual todo se forma.

Debe señalarse que esta materia es común en nuestro sistema planetario, pero ello no significa que los otros universos tengan la misma clase de materia, del mismo modo como puede afirmarse que el cuerpo humano está constituido por células de la sangre, células de los músculos, células de los huesos, etc.

AKASHIC

Se emplea comúnmente para referirse al Registro Akashic.

Es difícil explicar a un mundo tridimensional un suceso acaecido en un mundo multidimensional, pero en esencia significa lo siguiente: Imagínese usted como un operador cinematográfico que ha existido desde siempre hasta la eternidad, y que dispondrá de una reserva infinita de película. Desde el comienzo de los tiempos, usted ha fotografiado todo lo acontecido en cualquier lugar de la tierra, a una persona determinada o a todas las personas. Aún sigue usted fotografiando los acontecimientos presentes. Eso representa el Registro Akashic: todo lo que ha sucedido está impreso en el éter, como las imágenes en las películas, o la voz en una cinta magnética.

Además, por tratarse de un mundo multi-dimensional pueden también haberse registrado las posibilidades que afectan a todos en la Tierra y fuera de ella. Usted puede imaginarse en la calle de una determinada ciudad; llega un coche, se adelanta y desaparece de su vista, mientras usted no tiene conocimiento de lo que le ha sucedido al coche. Pero, suponiendo que usted estuviera en un globo y pudiera mirar hacia abajo y contemplar la calle en toda su extensión, usted presentiría el accidente que aguarda al conductor antes de que el mismo pudiera percibirlo. O, es otro ejemplo, considere usted el caso de la tabla de horarios: éstos se construyen para indicar la probabilidad según la cual un tren o un ómnibus, un barco o un avión sale de cierto lugar y, de acuerdo con el horario —que es simplemente un registro de

probabilidades— llega a un determinado lugar en un tiempo determinado. Casi siempre el hecho sucede tal cual.

Cuando se considera el Registro Akashic, es importante recordar que si usted pudiera viajar en un instante a un planeta lejano y contara con un instrumento especial, la luz que llegase de la Tierra (la luz es una velocidad, recuérdelo) podría mostrarle lo que ocurría en la Tierra cien, mil o diez mil años atrás.

El Registro Akashic va aún más allá, porque señala posibilidades futuras; éstas resultan mucho más seguras tratándose de naciones que de individuos. Quienes están especialmente entrenados pueden experimentar el estado astral y consultar el Registro Akashic para saber lo que ha sucedido y lo que está sucediendo en cualquier parte del mundo; además de conocer las terribles probabilidades futuras. Esto resulta similar al hecho de ir al cinematógrafo. Si usted se entera por el programa de que el filme comienza a una hora determinada, podrá llegar exactamente al iniciarse la película.

ALMA

Generalmente, esta palabra es mal interpretada. Se trata de nuestro Ego, nuestro Súper Yo, nuestro titiritero, el verdadero "Yo". El espíritu que usa nuestro cuerpo físico para aprender en la Tierra aquellas cosas que no pueden aprenderse en el mundo de los espíritus.

AMOR

Es la palabra cuyo significado ha sido peor interpretado, identificándola con el sexo. Sexo y amor, amor y sexo, están confundidos. La gente abusa hoy de ellas y las interpreta mal.

El amor es armonía entre dos personas o entre dos criaturas de cualquier tipo. No significa que se sientan atraídas sexualmente, sino que cada una vibra a una frecuencia compatible con la de la persona amada.

El amor no es egoísta; una persona, por amor, hará cosas que no haría por cualquier cantidad de dinero.

Naturalmente, esto es triste, no es romántico, pero si la gente

vibra con una frecuencia equivocada se producen disgustos, aprensiones y hasta miedo físico. Pero si una persona vibrara un poco más por segundo o, más bien, si agitara sus moléculas un poco más rápidamente, entonces desaparecería la discordancia, reemplazada por la armonía y el amor.

AMULETOS

Mucha gente los considera como inútiles supersticiones o como pequeños adornos que el crédulo adquiere con la esperanza de cambiar su suerte.

Comprar en un negocio un amuleto es tirar el dinero; pero poseer un amuleto preparado especialmente, es decir, preparado por una persona que sabe cómo hacerlo, es contar con un elemento efectivo.

O sea que se ha construido una forma de pensamiento y se la ha puesto en el amuleto, así como los egipcios de la antigüedad protegían a sus Faraones embalsamados.

Trataremos de los amuletos con más detalles en la palabra Talismán.

ANAHATA CHAKRA

El símbolo de esta Chakra es la Rueda estilizada o el Loto estilizado; en el Tibet se trata solamente del Loto.

Es una Chakra a nivel del corazón que tiene doce pétalos dorados. A veces se observa que el dorado se tiñe de rojo, y, otras veces, de azul oscuro, lo que demuestra las distintas etapas de la evolución de una persona.

Debajo de este centro Anahata, hay otra manifestación del Loto, bajo la forma de una modificación del octavo pétalo que se agita y ondea ligeramente cuando el individuo se entrega a la meditación, con un movimiento similar al de las anémonas de mar.

La semejanza con el Loto en Flor o la Rueda, depende de la imaginación que se posea.

El Anahata Chakra es el cuarto de los siete centros de la

conciencia yoga comúnmente conocidos. En la actualidad, como ya dijimos, existen más de siete.

ANAHATA SHABDA

Representa un sonido que no se percibe normalmente, más bien la impresión de un sonido que se escucha con frecuencia durante la meditación, cuando se ha alcanzado un cierto nivel. El sonido, desde luego, es el de la Mantra Om.

ANANDA

Es la felicidad pura, la felicidad y el placer no disminuidos por los conceptos materiales. Señala la dicha que una persona experimenta cuando abandona conscientemente su cuerpo y conoce la gloria de liberarse —aunque sólo sea por un momento— del frío y desolado manto que es el cuerpo humano en la Tierra.

ANATMA

Significa: "Éste es el Mundo de la Ilusión". En la Tierra, pensamos que sólo importan las cosas materiales. La gente se deshonra por el dinero, y se deja dominar por la avaricia. Nadie se ha llevado un solo centavo a la otra vida, pero muchos siguen corriendo detrás de las cosas materiales, que abandonamos al dejar este mundo.

ANGAS

Se trata de una lista de las cosas que deben observarse para progresar en el yoga espiritual, no en el físico. Debe dedicarse especial cuidado a la meditación, al control de la respiración y a la contemplación. También debe tenerse en cuenta la Regla Dorada: "Trata como quisieras ser tratado".

ANNAMAYAKOSHA

Esta larga palabra señala el manto físico o cuerpo que contiene al espíritu. Cuando se regresa al cuerpo físico, después de haber estado conscientemente en el astral, no puede usarse esta palabra para expresar los sentimientos de frío y de viscosidad con los cuales se debe dolorosamente tropezar; se usa una palabra mucho peor. Pero Annamayakosha es el término técnico.

ANTAHKARANA

La filosofía oriental, la filosofía Vedanta, emplea esta palabra para referirse a la mente como control del cuerpo físico.

APANA

Algunos términos del lejano Oriente son considerablemente explícitos en su significado. El sánscrito no está atado a las convenciones de muchos idiomas occidentales, de modo que no siempre podemos explicar exactamente el significado de un término. Por eso, con respecto a Apana, diremos que tiene que ver con la excreción, los distintos orificios, los procesos, etc.

En el aura, con bastante claridad esto aparece como rojo oscuro o rojo-marrón oscuro; gira en remolino, se desvía y luego se despliega delicadamente.

APARIGRAHA

Ésta es la quinta Abstinencia. Indica que en todas las cosas debe tomarse el Justo Medio, no ser demasiado bueno, ni demasiado malo, evitar los extremos y mantener el equilibrio.

ARHAT

Es una persona que ha alcanzado la perfecta comprensión de lo que está más allá de la vida. Indica que se han descartado las siguientes ideas:

1) El cuerpo es importante.
2) Incertidumbre acerca del correcto Sendero por tomar.
3) Dependencia de reglas rígidas.
4) Inclinaciones que surgen de la memoria imperfecta de la vida pasada.
5) Falta de inclinaciones que surgen de la memoria imperfecta de la vida pasada.

ARMONÍA

Ya hemos dicho que hay Tres Poderes de Divinidad: la Armonía es uno de ellos.

Es necesario que todos los órganos del cuerpo guarden ar-

monía entre sí. Si se goza de ella, entonces el resultado será una persona bien equilibrada y sana.

Una persona que posee la armonía de la mente es aquella que siente amor puro y compasión hacia los demás; esa persona puede asistir a los otros sin pensar en su provecho personal.

Si todos los hombres de este mundo estuviesen en armonía entre ellos, ésta sería realmente la Edad de Oro, porque entonces no habría dificultades en seguir la Regla que dice: "Actúa como querrías que los demás actuasen".

ASANA

Es la posición que adopta una persona sentada que se prepara para la meditación.

Los Grandes Maestros nunca expusieron reglas fijas acerca de cómo hay que sentarse; ellos sólo indican que se debe estar cómodo y a sus anchas, pero desde tiempo atrás, mucha gente —que está lejos de ser un Gran Maestro— ha tratado de mejorar su propio estado, al ordenar a sus discípulos yogas toda clase de ridículas y fantásticas contorsiones.

La única cosa que debe hacerse para meditar es sentarse cómodamente, y con eso se habrá adoptado la posición correcta. No importa sentarse con las piernas cruzadas o para arriba o para abajo; la comodidad es todo lo que debe exigirse a la posición.

ASAT

Representa todas aquellas cosas irreales e ilusorias que están en el Mundo de la Ilusión, de lo Irreal. El Mundo del espíritu es el mundo real.

Lo opuesto de Asat es Sat, que significa las cosas reales.

ASHRAMA

Indica un lugar donde residen el Maestro y los alumnos. A menudo se emplea para indicar una ermita, pero también puede usarse para señalar las cuatro etapas principales, en las cuales se divide la vida terrenal. Ellas son:

1) *El celibato del discípulo.*

2) *Una persona casada que no debe ser un estudiante.*
3) *Retiro y contemplación.*
4) *La vida monástica. Monástico —no hay que olvidarlo— indica vida solitaria.*

ASMITA

Es la presunción, el egoísmo y el orgullo propio de los seres humanos no evolucionados. A medida que una persona progresa, el Asmita desaparece.

ASTEYA

Designa a la tercera de las Abstinencias, que exhorta a no robar ni con el pensamiento, ni con la acción. Tampoco debe codiciarse la propiedad de otra persona.

ASTRAL

Es el término que se emplea para indicar el lugar o la condición que se alcanza cuando se está fuera del cuerpo. Es el sitio donde puede encontrarse a un amigo después de que éste haya dejado el cuerpo gracias a la así llamada muerte, mientras espera y hace planes para reencarnarse.

Puede considerarse al mundo astral como correspondiente al Paraíso Cristiano, un lugar intermedio, de reencuentro, pero no el Cielo definitivo.

ASTRAL, VIAJE

Cuando una persona descansa, el mecanismo físico del cuerpo se calma. Las funciones físicas se aligeran, pero la forma astral o el Alma o el Ego o el Atam no descansa en el cuerpo, sino que lo abandona en viaje hacia el plano astral.

Un ejemplo: cuando uno se acuesta, se quita la ropa, la pone a un lado; así, el cuerpo astral pone a un lado al cuerpo de carne.

Se sabe que existen varios planos o etapas del mundo astral. Puede hacerse un viaje astral y partiendo del propio país de origen o de residencia hacia muchas partes del mundo físico; se puede ir de Inglaterra a Australia o de Australia a China o

donde se quiera. Todo depende de lo que cada uno quiera hacer y del empleo que se haga del propio tiempo astral.

Una persona muy evolucionada y que tal vez esté pasando sus últimos años en la Tierra siempre está ocupada en la existencia astral; cuanto más evolucionada sea más lejos viajará por el mundo astral.

El viaje astral es fácil, con tal de que se lo practique; sólo se requiere práctica o, podría agregarse, práctica y paciencia. Todos los animales pueden hacerlo, así como todos los animales pueden tener clarividencia y telepatía.

Cabe también señalar que el Paraíso del mundo astral puede ser en algunos casos un purgatorio para aquellos que han obrado mal sobre la Tierra. La gente se encuentra en el mundo astral y planea lo que va a hacer en el mundo físico; desgraciadamente muchos olvidan sus maravillosas intenciones y hacen solamente lo que les conviene.

El viaje astral es recomendable, porque representa la sensación más estupenda que pueda imaginarse al final de la Cuerda Dorada de una persona. Observar las ciudades de la Tierra bajo la propia mirada y elevarse en el espacio y mirar hacia los otros mundos. Si se abandona completamente el mundo físico pueden alcanzarse los mundos metafísicos y, de este modo, ver a los amigos que se han ido antes y conversar con ellos.

ATMA

Algunos lo llaman Atman; la filosofía Vedanta considera al Atma o Atman como el espíritu superior, el Súper Yo, el Ego, o el Alma.

AURA

Así como un imán tiene líneas de fuerza, el cuerpo también las tiene; pero estas líneas de fuerza tienen diferentes colores, que cubren una gama más amplia de lo que la vista humana podría alcanzar sin la ayuda de la clarividencia.

Los colores áuricos de los centros más importantes del cuerpo

brillan y se unen para formar un torbellino en forma de huevo, con la curva más amplia hacia arriba.

Una buena aura puede cubrir, tal vez, dos metros cuadrados alrededor de su poseedor.

Un clarividente capacitado puede descubrir, frente a los colores del aura, una enfermedad incipiente u otro tipo de padecimiento. En lo futuro, podrá contarse con instrumentos que permitan ver los colores del aura, de modo de hacerlos accesibles al no clarividente y, al mismo tiempo, borrar las sombras defectuosas del aura aplicando una conveniente señal heterodina.

No debe confundirse el aura con el etérico, que se verá en la letra E.

AUTO HIPNOTISMO

Es un proceso mediante el cual una persona puede disociar el consciente del subconsciente y hacer actuar a la parte consciente como agente hipnotizador. Bajo ciertas condiciones, es posible corregir malos hábitos del carácter y reforzar los buenos. Pero, una vez más, normalmente no debería hacerse autohipnosis. El hipnotismo es una espada de tres filos, en lugar de dos o uno, y debería limitarse sólo a los especialistas.

AVASTHAS

Término que describe los tres estados de conciencia. A saber:

1. El estado de vigilia, durante el cual una persona está en su cuerpo, más o menos consciente de lo que le sucede.

2. El mundo de los sueños, en el cual las fantasías de la mente se entremezclan con las realidades vividas durante el parcial viaje astral.

3. El sueño profundo del cuerpo, cuando no se sueña, pero se realiza un viaje astral.

AVATAR O AVATARA

Persona muy difícil de encontrar en la actualidad. No tiene Karma, no es necesariamente humana, pero adopta formas hu-

manas para ayudar a los seres humanos. Se ha observado que un Avatar (varón) o una Avatara (mujer) siempre son más altos que un ser humano.

La Biblia Cristiana hace referencia a ángeles que descienden a los infiernos más profundos de la Tierra para llevar ayuda a la humanidad que sufre.

Los Avatares aparecen en las ocasiones en que el mundo está en peligro o cuando la humanidad, considerada como especie, corre algún riesgo. No pueden reconocerse y a menudo sufren grandes dolores. Son puros y si no experimentan esos dolores no pueden estar en la Tierra. Se los compara con un buzo que debe ponerse pesos en el cuerpo para sumergirse en las profundidades del mar oscuro y misterioso.

Quien no sea puro no reconocerá el Avatar, porque éste no denunciará su presencia por radiofonía o televisión, ni le dirá que si usted compra determinada publicación mensual entrará seguramente en los reinos excelsos del Cielo.

AVESHA

Esta condición interesante significa entrar en el cuerpo de otro. A veces, un Avatar puede tener necesidad de tomar posesión del cuerpo de otro, para hacer algún trabajo especial, pero tal posesión sólo se obtiene cuando el ocupante originario está de acuerdo. Después de siete años, no más, el Avatar ha cambiado todo en el cuerpo, cada célula, cada molécula y de este modo ese cuerpo le pertenece realmente.

Algunos dicen: "Bien, ¿pero cómo puede una molécula cambiar de lugar?". La respuesta es, naturalmente, que hasta en un humilde proceso de galvanoplastia, las moléculas son enviadas de un electrodo al otro. De este modo, hasta un metal despreciable puede contener oro puro.

Por otra parte, un Avatar se apodera con frecuencia del cuerpo de un adulto, no puede perder el tiempo en nacer y crecer a través de las penosas etapas de la niñez.

AVIDYA

Es una forma de la ignorancia y representa el error de considerar a la vida en la Tierra como la única que importa. La vida en la Tierra es insignificante; la que vale es la del más allá.

En otros planetas, en otros universos, hay algunas entidades, no tan inteligentes como las humanas y algunas increíblemente más capaces, que pueden no seguir el modelo humano en lo que a la forma del cuerpo se refiere, pero son, sin embargo, Seres conscientes.

B

BHAGAVAD GITA

Es una de las grandes Escrituras de la India, por medio de la cual un Maestro verdaderamente iluminado enseña lo que no se debe alterar. Cada uno de los dieciocho capítulos de este libro trata de un aspecto de la vida humana y demuestra cómo —al emplear al mismo tiempo las condiciones físicas, emocionales, mentales, éticas y espirituales del Ego— puede alcanzarse la verdadera armonía del cuerpo y el espíritu.

Este libro enseña que sólo a través de la verdadera armonía puede un Hombre progresar hacia la Divinidad y obtener, de este modo, la libertad para nacer, para crecer, para morir y para volver a nacer.

El significado actual de estas palabras es: Bhaga, el Sol, y Vad, Divino. Gita significa Canción.

BHAGAVAN

Término que representa al Dios personal de un individuo, el Dios que adoramos sin tener en cuenta el nombre con que se designa.

En las distintas partes del mundo se usan diferentes nombres para el mismo Dios, dueño de sus atributos:

1. *Poder y dominación*
2. *Fuerza*
3. *Gloria*

4. *Esplendor*
5. *Sabiduría*
6. *Renuncia.*

BHAJAN

Forma de adorar al Dios a través del canto. No se refiere a las plegarias habladas, sino que se relaciona específicamente con el canto. Las plegarias pueden cantarse: esto es el Bhajan.

Un ejemplo similar en la religión cristiana es el canto de los Salmos.

BHAKTA

Es una persona que adora a Dios, un seguidor de Dios. Una vez más, debe insistirse en que éste puede ser cualquier Dios, sin referencia a ningún credo o fe en particular.

BHAKTI

Un acto de devoción a Dios, el acto de identificarse como un hijo de Dios, como un sujeto de Dios. Al admitirlo, una persona se convierte en servidor de Dios.

BHAVA

Significa ser, sentir, existir, emocionarse. Entre los seres humanos hay tres estados de Bhava:

1. El pashu-bhava es el grupo más bajo de personas que viven solamente para ellas mismas y para sus placeres egoístas. Piensan mal y hacen mal a los otros; no tienen ningún otro interés, excepto sus ventajas sociales y económicas; nunca ayudan a los demás de ningún modo. Están en el peldaño más bajo de la evolución.

2. El vira-bhava es el grupo intermedio. Comprende a quienes tienen ambición y desean progresar. Estas personas son fuertes y a menudo poseen bastante energía. Desgraciadamente, son egoístas y dominadoras, y no admiten que alguien pueda estar haciendo más que ellas. Son del tipo que quiere ser bondadoso, no con el objeto de ayudar a los demás, sino para que se las reconozca como gente generosa siempre lista para asistir a aquellos que pa-

decen. Resulta peligroso tener algo en común con esta gente, porque se trata de seres egoístas, egocéntricos y con un larguísimo camino por recorrer.

3. Este grupo, el divya-bhava, es el mejor, y se compone de gente cuidadosa, generosa y realmente preocupada por ayudar a los demás desinteresadamente. Estas personas realizan grandes esfuerzos por socorrer a quienes lo necesitan y no lo hacen por obtener una ganancia.

Desgraciadamente, este grupo representa, en la actualidad, a una minoría.

BODHA

Es ese conocimiento que puede comunicarse a la persona a quien se está enseñando; se refiere también a la sabiduría o comprensión.

Puede transmitirse conocimientos por medio de un libro de texto, lo que permitirá absorber mecánicamente una cierta cantidad de nociones, pero el conocimiento real se logra "quitándoselo" al maestro, es decir, el conocimiento que se adquiere imitando al maestro.

BODHI

Es una palabra budista que indica que una persona tiene una clara visión de lo que está más allá de esta vida. Es el conocimiento perfecto, la comprensión exacta de que nosotros, en la carne, somos productos de la imaginación del Ego, formados con el propósito de ganar experiencias.

BRAHMA

Un Dios indio que a menudo se representa con cuatro brazos y cuatro caras, y que tiene varios símbolos religiosos. Pero hay otro Brahma, porque Brahma es un estado e indica que todo está en una etapa determinada y el cambio se cumple a través del pensamiento de todas las mentes encarnadas, mentes que forman lo presente y lo futuro y quiere decir "expanderse" exactamente como se expande sin cesar la experiencia de todas las criaturas vivientes.

BRAHMACHARI

Una persona que ha tomado los primeros votos monásticos. O también un ser espiritual dedicado a la observancia y a las prácticas de una forma determinada de religión, pero que todavía no ha tomado ningún voto.

BRAHMACHARYA

Es una cuarta Abstinencia. Las cosas que pueden disfrutarse a través de la misma son: la pureza de pensamiento, de palabra y de acción, una etapa previa para tomar los votos y un estado de celibato para obtener la experiencia necesaria para el viaje astral. Nótese que la última etapa comprende cuatro etapas separadas; en la primera, el individuo es gobernado por el Maestro.

BRAHMALOKA

Éste es el plano de la existencia donde van los que han triunfado en la vida terrenal, y pueden conversar con los otros en el plano sucesivo de la existencia. Es éste un estado donde se vive en una comunión divina, mientras se medita y se prepara para otras experiencias.

Es, en efecto, el estado donde se recorre la Sala de las Memorias y se consulta el Registro Akashic, para ver lo que se ha hecho durante la última vida en la Tierra y lo que se ha dejado de hacer. Aquí es donde puede consultarse a los más experimentados para planear la propia reencarnación, a los efectos de reparar los errores de la última y dar un paso más hacia el propio Karma.

BRAHMA-SUTRAS

Estas palabras provienen de la India. Los Brahma-Sutras son aforismos muy famosos que nos enfrentan con las principales Enseñanzas de los Upanishads; de ellos se tratará en las letras "U" y "V".

Es lamentable que cada traductor y comentarista, especialmente en el Mundo Occidental, emita sus propias opiniones. De este modo, sucede que en las Brahma-Sutras una traducción

puede no estar de acuerdo con otra y, a menos que pueda consultarse el original a través del Registro Akashic, el lector se encontrará desorientado.

BUDDHA

No es un Dios, sino una persona que ha cumplido con éxito un ciclo de existencia y, gracias a este éxito en la conquista del Karma, está ahora en condiciones de trasladarse a otro plano de la existencia.

Un Buddha es una persona libre de las limitaciones de la carne; aquél a quien nos referimos con frecuencia como Buddha es Siddhartha Gautama, un Príncipe que vivía en la India hace unos dos mil quinientos años y renunció a todas las posesiones materiales para encontrar la luz. Halló el Nirvana, que no significa, como se acostumbra a traducir, "algo lleno de nada". Hablaremos del Nirvana en la letra "N".

Cualquiera puede esforzarse por alcanzar el estado de buddha, que es el estado de ser, un exaltado estado de ser, no un Dios.

Los occidentales a menudo se confunden con "Los Mil Buddhas" y piensan que hay por lo menos mil dioses, lo que, naturalmente, es a la vez fantástico y ridículo.

El estado de buddha es un estado de ser que puede alcanzarse en cualquier período de la vida. Un príncipe o un granjero pueden ser puros y santos. Aquí, en esta Tierra, actuamos como actores en un escenario y nos "ponemos" el traje o el estado más conveniente para aprender lo que debemos aprender. Los Mil Buddhas, entonces, son una simple señal que significa que puede alcanzarse ese estado de mil modos distintos.

¿Por qué mil? Piénsese en un niño que dice: "¿Mi padre? ¡Oh! ¡Ha ganado millones!" El mil, entonces, es solamente un modo de decir. Buddha es un símbolo, y no la imagen grabada de un Dios. Las figuras de Buddha sólo nos recuerdan lo que podemos ser si queremos y si actuamos para llegar a serlo.

BUDDHI

Quiere decir sabiduría; tenemos siempre que recordar que sabiduría y conocimiento son cosas muy distintas. La sabiduría proviene de la experiencia; el conocimiento puede obtenerse sin la sabiduría, para aplicar el conocimiento que hemos obtenido. Debemos alcanzar el Buddhi, que es sabiduría, antes de poder pasar al estado de buddha, que es sabiduría y conocimiento.

BUDDHISMO

Con frecuencia la gente se refiere al buddhismo como a una religión. Sería mucho más correcto decir que se trata de un Modo de Vida, un código para la vida, un modo de pasar nuestro tiempo sobre esta Tierra, sin herir a nadie y acrecentar nuestro propio progreso espiritual en el menor tiempo y con el menor esfuerzo.

He aquí varias cosas que debe hacerse y varias cosas que no se deben hacer. Los buddhistas las llaman Las Cuatro Verdades Nobles:

1. Hay sufrimiento y hay una causa para ese sufrimiento. Al sufrimiento puede vencerse; entonces habrá un camino de paz.

2. Nirvana. La mente y la materia cambian constantemente. La mente hace que el espíritu se detenga, y permanezca como pegado a la tierra. Apartando la mente se alcanza el Nirvana y de este modo se obtiene la liberación de los sufrimientos y se ingresa en el ciclo de la continua reencarnación, de la vida, de la muerte y del volver a nacer.

3. El Camino Óctuplo, que quiere decir:

Opiniones correctas.
Aspiraciones correctas.
Discursos correctos.
Conducta correcta.
Métodos de vida correctos.
Esfuerzo correcto.
Pensamientos correctos.
Contemplación correcta.

Como en la mayoría de las religiones, o modos de vida, existen diferentes ramas. Así como la Religión Cristiana tiene toda una gama de diferentes ramas que van de los Hermanos de Plymouth a los de fe Católica Romana, así la escuela buddhista se divide en dos: El Hinayana, que quiere decir el Camino Angosto, y el Mahayana, que significa el Gran Camino. El primero es austero, tiene una perspectiva angosta y se relaciona con el cumplimiento de la santidad personal a través de la separación y del estetismo. Importa, en verdad, una vida rigurosa.

La segunda, Mahayana, prefiere seguir los preceptos de Gautama Buddha, como encarnación divina.

Podría decirse que una de ellas invita a la persona a progresar por sus propios esfuerzos, mientras que la otra dice que sólo se puede trabajar y progresar siguiendo el preciso y exacto ejemplo de otro.

BÚSQUEDA

Venimos a esta Tierra en busca de conocimientos, de purificación, venimos para que, a través del sufrimiento (¡y vaya si existe!), las impurezas abandonen el alma, del mismo modo como los minerales se ponen en un horno y se funden para apartar las impurezas y las escorias.

Un Súper Yo puede tener ciertos deseos, tal como si una persona se pusiera un traje con manchas. Esta persona manda el traje a la tintorería donde —en su opinión— lo tratan mal, lo sumergen en varios solventes, lo golpean, lo sacuden y lo planchan con una plancha muy caliente, pero, a veces, el traje vuelve sin una mancha.

El Súper Yo envía las partes sucias de sí mismo a la Tierra, donde, se espera, que desaparezcan las manchas.

La búsqueda es la búsqueda de la purificación del Súper Yo. O, si se prefiere como en la antigua mitología, la búsqueda del Vellocino de Oro, lo que no tiene impurezas, es limpio, puro y espiritual.

C

CABEZA

Además de ser esa prominencia que empieza en la parte final del cuello y contiene los órganos de la vista, el oído y el olfato, en la cabeza también reside el mecanismo por el cual pueden recibirse los mensajes del Súper Yo y retransmitirlos a éste.

La cabeza es un órgano bastante delicado que sufre por el hecho de que toda la provisión de sangre, todas las energías nerviosas, deben pasar por un conducto bastante estrecho, situado de por sí en el angosto cuello. Se deduce de esto que la cabeza debería estar bien equilibrada para impedir una contracción indebida de la espina dorsal.

Un buen ejercicio para equilibrar la cabeza es el de poner dos o tres libros pesados sobre ella y tratar de mantenerlos en esa posición por un buen rato. Luego poner las manos sobre las caderas y recorrer arriba y abajo la habitación unas cuantas veces, sin dejar caer los libros.

No debe confundirse esto con cualquier "ejercicio" Hatha Yoga, ya que sólo se trata de alcanzar el equilibrio, y mejorar la posición. Causará asimismo alguna agradable sorpresa, como la de pasear hacia arriba y hacia abajo con una carga de libros sobre la cabeza.

Si se quiere hacer mejor las cosas debe colocarse sobre la

cabeza una vasija con agua helada, con lo cual se tendrá un incentivo para ejercitarse seriamente.

En Oriente, los muchachos que van a ser monjes, mantienen a veces un recipiente lleno de cera caliente en la cual flota una mecha encendida. El infeliz muchacho camina por los pasillos con este recipiente sobre la cabeza. Si no puede mantenerla en equilibrio y la vasija se vuelca, la cera caliente se derramará sobre sus ropas y deberá pasar el día limpiando su indumentaria.

Solamente los muy jóvenes y, posiblemente, las muy jóvenes hagan estas cosas. La persona que ha evolucionado, no debe favorecerlas.

CARA

¡Mirad a la mayoría de las personas, mirad las líneas y las arrugas de sus caras, mirad su expresión tensa y retorcida! Y cuando piensan que están meditando, se vuelven más retorcidas aún, lo que resulta lamentable porque no se puede meditar en estado de tensión.

Si usted advierte que su cara se está poniendo tensa, trate de relajarla. Inclínese hacia adelante de modo que la cara esté en línea paralela con el piso, asegúrese de que los músculos de la cara estén bastante flojos, lo más flojos posible. Cuide también que los labios no estén apretados; puede tener la boca ligeramente abierta, si lo prefiere.

Los ojos deberían estar muy ligeramente abiertos o cerrados, pero no los cierre con fuerza, porque si así lo hace, pondrá a los músculos en tensión.

Relaje toda la cara y entonces imagine que usted es un perro que acaba de salir del agua. Sacuda rápidamente la cabeza, como hacen los perros, hasta que sus orejas se muevan ligeramente y usted se despeine. Repita el ejercicio muchas veces, imagine que hay agua en su cara y que usted debe secarse por medio de movimientos rápidos. Hágalo y se liberará de la tensión muscular.

Después de haber repetido este ejercicio muchas veces, siéntese derecho y estire su cuello lo más que pueda. Imagine ser

una jirafa o uno de esos indígenas que se ponen anillos alrededor del cuello, para que éste se estire.

Cuando haya usted extendido su cabeza, lo más posible, bájela de nuevo sobre sus hombros, hasta que su cuello se encuentre verdaderamente comprimido. Estírela de nuevo y bájela una vez más. Repítalo muchas veces y cada tres sacuda rápidamente la cabeza, como hacen los perros. Este ejercicio le será más útil de lo que imagina.

CHAITANYA

Es el estado en el cual la conciencia espiritual acaba de despertar y desde ese momento se está alerta y listo para ascender, al dar el primer paso para dejar atrás el cuerpo físico.

CHAKRAS

Deberíamos meditar acerca de las seis Chakras. A lo largo de nuestra espina dorsal, como ruedas ensartadas en la columna vertebral, están las seis Chakras principales o centros de conciencia psíquica. Éstos son numerosos centros que mantienen a nuestro cuerpo físico en contacto con nuestros cuerpos más altos, con nuestros centros superiores.

Algunos prefieren llamar Lotos a estas Chakras; otros las llaman Ruedas. Algunas religiones hacen un símbolo estilizado que puede reconocerse como una Rueda o un Loto, según la imaginación poética de cada uno.

Hay seis Chakras a lo largo de la espina dorsal y una séptima en medio del cerebro. Existen dos más que dan un total de nueve, pero la mayoría de la gente no ha alcanzado todavía ese estado donde se pueda asimilar el conocimiento de las nueve, por lo que nos ocuparemos solamente de las siete ortodoxas y comúnmente aceptadas.

En presencia del aura, se ven todos los colores que brotan de estas diferentes Chakras y, naturalmente, los colores y las emanaciones áuricas difieren en los hombres y las mujeres.

La primera Chakra está en la base de la columna, cerca del órgano excretorio, la segunda a nivel de los genitales, la ter-

cera en el ombligo, la cuarta aproximadamente a nivel del corazón, la quinta a nivel de la garganta y la sexta a nivel de las cejas.

La mitología establece que el hombre inferior reside en la parte más baja de la espina dorsal y, hasta que no sea capaz de llevar los poderes Kundalini a la Chakra del corazón, no podrá conocer el progreso. El Hombre debe enviar sus fuerzas espirituales a la sexta Chakra antes de realizar cualquier progreso satisfactorio; y al llegar a la séptima, se sabe entonces, con bastante seguridad, que se está viviendo en la Tierra por última vez.

CHAN

Actualmente significa meditación y es una palabra que usan los Buddhistas Zen Japoneses.

Originariamente la palabra era Channa y significaba que la persona interesada había tenido la percepción instantánea de la Verdad o sea que la persona que tenía el Channa había experimentado una revelación.

CHANG

Lo contrario de artificial, y de anormal, lo que es rigurosamente "standard". Es una palabra que tiene su origen en el credo Chino Taoísta.

CHANISMO

Teoría por la cual se puede alcanzar el estado de budismo a través de una repentina iluminación o a través de un repentino relámpago revelador.

Los devotos del chanismo están en constante meditación sobre los principios y preceptos de las Verdades Eternas, con la esperanza de recibir esta repentina revelación.

CHARLAR

El hecho de que tanta gente hable mucho es muy triste, sobre todo porque charla acerca de cosas que no conoce. Sabe "la

mitad de la historia" e inmediatamente corre y le cuenta al vecino una historia y media.

La gente debería ser como los tres monos sabios, es decir, no ver mal, no oír mal y no decir mal o como el viejo búho sabio que cree que los que menos hablan más escuchan. La gente emite un torrente de sonidos, como las cataratas del Niágara, charla, babea, abre la boca y deja que sus pensamientos irracionales fuera de propósito, sin sentido, salgan, bajo formas de sonidos cacofónicos, discordantes, sin relación entre sí. Cuando una persona habla, no aprende, y si no aprende, volverá a esta Tierra, hasta que haya aprendido. Lo mejor que podría hacer la mayoría de las personas sería ponerse una venda sobre los labios y, al mismo tiempo, mantener bien abiertos los oídos.

CHENG

La honestidad y la sinceridad del verdadero yo de una persona permiten al Cheng crecer y revelarse, antes de obtener algún progreso sustancial.

Si desechamos la codicia, la lujuria y el egoísmo, tal como se hace con la cáscara de la nuez, podremos alcanzar el fruto: los humanos están encerrados dentro de un caparazón que deben destruir si aspiran a progresar.

CHI

Es la fuerza vital, algo que está dentro de la esfera de la materia. Chi representa exactamente la fuerza de la respiración que corresponde, en el plano inferior, a la fuerza etérica y, en el superior, a la fuerza áurica.

CHIT

Es la conciencia, una suerte de conciencia sin contenido. Es la falta de cualquier conocimiento específico. Puede decirse que se adquiere conciencia de algo, sin que ella intervenga para nada.

CHITTA

Es la mente inferior. La materia de la mente se divide en tres

partes. La primera es el Manas, la segunda el Buddhi, y la tercera el Ahamkara. La primera, desde luego, es la inferior.

Cualquier cosa que llega a la mente inferior, pasa al subconsciente para su almacenaje y separación y, posiblemente, para un uso ulterior. Cabe recordar que en nuestro subconsciente poseemos conocimientos absolutos y totales, pero debido a nuestras imperfecciones, tenemos de ellos recuerdos parciales.

Alcanzar al Chaitanya supone un trabajo duro, mucho estudio, meditación y contemplación constantes. Cuando las condiciones están bien dadas, las seis Chakras se estimulan y llegan a la conciencia, aportando el conocimiento del propio destino, la comprensión de lo que debe ser, antes de que se pueda progresar con rapidez.

CIUDAD DE LAS NUEVE PUERTAS

Muchos libros de ocultismo o de metafísica se refieren a la Ciudad de las Nueve Puertas. Se trata de una estratagema para quienes tratan de escudriñar en la literatura oculta sin la base de un interés auténtico y un verdadero conocimiento del sujeto. Es una trampa para deslumbrar al superficial, al no evolucionado y al simple curioso.

La Ciudad de las Nueve Puertas, naturalmente, es el cuerpo físico que tiene nueve aberturas principales: dos ojos, dos orejas, dos ventanas de la nariz, etc.

A través de cada una de las nueve puertas pueden entrar los enemigos que impedirán el propio progreso. Por ejemplo; un hombre puede ser tentado por "el enemigo" que penetra por sus ojos, y tener así alguna visión que estimule sus malos deseos, deseos que creía haber superado. "El enemigo" podría entrar por las ventanas de su nariz, de modo que habría olores que molestarían indudablemente su sentido de la codicia. Debe decirse, de todos modos, que también se logra progresar gracias al uso adecuado y no abusivo de las nueve puertas.

CLARIVIDENCIA

La verdadera clarividencia significa que el propio cuerpo astral

puede salir del cuerpo físico y "ver", de este modo, a través de dimensiones inaccesibles a aquél.

La mayoría de las personas pueden ver físicamente sólo aquellas cosas que están al alcance de su vista; pueden ver en una habitación una silla, una mesa, una pared, etcétera, pero lo que está en la otra habitación está más allá de su vista. Por medio de la clarividencia puede verse a través de la pared como si ésta no existiera o como si, para los menos capacitados hubiera en su lugar una vaga neblina gris.

Cuando se penetra en la etapa astral puede consultarse el Registro Akashic para ver cualquier incidente que ha ocurrido, que está ocurriendo, o que habrá de ocurrir.

La clarividencia puede desarrollarse; todos tienen acceso a ella. Antes de que el género humano se volviera tan egoísta y utilizara los poderes para su propio beneficio, todos eran clarividentes.

COGNICIÓN DIRECTA

Es la realización plena, el conocimiento de lo que no puede pensarse. No se puede realizar plenamente la cuarta dimensión o sea nuestro Yo, mientras estemos en nuestro cuerpo, ni otra persona puede convencernos de algo relacionado con esto o con un Dios. Sólo podemos conocer por cognición directa.

CONCENTRACIÓN

Éste es el acto de la dedicación, de la entrega completa a una cosa física o intangible, como una idea. Se logra mediante ciertas reglas fijas, lo que significa que la propia atención se centraliza con fuerza en el objeto en el cual desea concentrarse.

Por ejemplo: frente a una vela encendida sentémonos en cualquier posición cómoda y pensemos en esa vela, tendiendo vagamente la mirada en esa dirección, pero sin fijarla en el objeto.

¿A qué se parece la vela? ¿Despide algún olor? ¿De qué sustancia está hecha? ¿Cuál es la naturaleza de la llama? ¿Cómo se sostiene la llama? Y si la vela se consume y la materia es indestructible, ¿qué le sucede a la vela cuando se convierte en llama?

Quien piense en lo antedicho podrá desarrollar enormemente sus poderes de concentración.

En el Tibet, un monje se concentra con un bastoncito de incienso que coloca sobre su cabeza; este monje debe mantener su concentración aún cuando el incienso empiece a chamuscar la piel de su cráneo rasurado. Puede, desde luego, quitarse el incienso antes de que le produzca algún daño, pero el que estudia para monje no debe hacerlo; de lo contrario demostraría que su concentración no es suficiente.

CONTEMPLACIÓN

A menudo sigue a la meditación. Una persona puede meditar sobre un determinado sujeto y descubrir que ha llegado al final del asunto objeto de la información. Entonces comienza la contemplación.

Se puede contemplar la belleza de una puesta de sol, las causas del proceder de una persona, etc.

La contemplación es, básicamente, de dos tipos:

1. Cognoscitiva, mediante la cual se piensa en un objeto material o en un asunto.

2. No cognoscitiva, mediante la cual una persona se detiene sobre las cosas del espíritu, cosas que están más allá de la percepción material del hombre. Pero antes de que una persona pueda empeñarse en la contemplación no cognoscitiva debe ser particularmente evolucionada y espiritualmente madura.

CONOCIMIENTO

¿Conocimiento? ¿Debo explicar lo que es? Pienso que sí. Tres cosas debemos poseer antes de obtener el conocimiento.

Primero: la inducción, debemos saber algo, porque hasta que no sepamos algo no podremos percibir su presencia o su existencia.

Segundo: poseer una información segura, porque hasta que eso no suceda, para sostener lo que deducimos, no habremos entrado en el camino del conocimiento.

Tercero: ser dueños de una forma de intuición, para com-

prender lo que está detrás de la cosa que hemos deducido y sobre la cual hemos obtenido una información segura. Ella servirá para comprender los diferentes aspectos de lo que deseamos saber.

CORDÓN DE PLATA

Así como el recién nacido está atado a la madre por el cordón umbilical, nosotros estamos conectados a nuestro Súper Yo a través del Cordón de Plata; como el títere está unido por medio de un trozo de hilo a su titiritero, nosotros estamos unidos a nuestro titiritero por el Cordón de Plata.

La razón de este nombre es que, por estar compuesto por partículas de todos los colores que ruedan velozmente, el cordón aparece como si fuera de plata. El gran número de colores se aparece al clarividente como plata blanco-azulada.

Este cordón es infinitamente extensible y no tiene límites. Cuando una persona hace un viaje astral, el cuerpo interior se separa de la envoltura exterior de carne y flota lejos, en la extremidad del Cordón de Plata, así como vuela una cometa, unida a la extremidad de una cuerda. Cuando el cuerpo reclama al cuerpo astral, éste se recoge, tal como se hace con la cometa.

Todo lo que hacemos sobre esta Tierra es transmitido al Súper Yo por el Cordón de Plata; por su intermedio, el Súper Yo transmite todo lo que quiere decirnos al subconsciente, donde la información se almacena durante el tiempo deseado.

Cuando morimos, el Cordón de Plata se debilita y se rompe; del mismo modo que un niño "muere" para su madre cuando se corta el cordón umbilical, así el cuerpo de carne muere para el Súper Yo cuando el Cordón de Plata se corta "y la Esfera Dorada se hace añicos". La Esfera Dorada, naturalmente, es la aureola o la fuerza etérica superior que rodea la cabeza durante la vida y se desvanece en el momento de la muerte.

CUALIDADES

Es inútil que alguien intente realizar un trabajo especializado, sin contar con los requisitos necesarios para ello: un buzo no pretenderá un puesto de cocinero. De la misma manera, se

requieren ciertas cualidades o requisitos para progresar en el Sendero de la evolución.

Entre las cualidades que deben cultivarse se encuentra la estabilidad de propósitos, de carácter y de espíritu.

Debe poseerse la fuerza suficiente para impulsar a alguien a seguir el dificilísimo sendero del obrar correcto y del pensar correcto. Sin ese impulso, se es como una planta, que no obstante su pureza, no trepará muy rápidamente.

Tenemos entonces dos cualidades: la estabilidad y el incentivo. La tercera es el orden; si no se mantiene el orden en ese complicado mecanismo que es el cuerpo humano, no se puede progresar. Los propios actos y el propio espíritu deben estar en armonía, se debe partir de la convicción y el conocimiento de que se está haciendo "lo más justo".

Es mejor hacer bien una cosa pequeña, que mil mal. Importa más obrar que hablar ociosamente, porque las charlas inútiles deforman el propio ego y conducen a una falsa evaluación de los propios vicios y virtudes.

CUELLO

El cuello es el pasaje angosto que conecta la cabeza y el cerebro al cuerpo; si el cuello no trabaja bien, no pueden recibirse los mensajes enviados por el cerebro a los centros específicos, porque si las arterias están comprimidas no podrá llegar la cantidad suficiente de sangre al cerebro. Si se ejerce presión sobre los nervios del cuello, los varios impulsos sensorios se dilatan o se obstruyen enteramente en su paso del cerebro al torso.

Es importante conocer algunos ejercicios que tienen por fin liberar las arterias y los nervios. No debe necesariamente confundirse esto con el Hatha-Yoga o con el ocultismo; en este ejercicio no hay nada oculto, sólo proporciona bienestar.

Consiste en lo siguiente: Siéntese lo más cómodamente posible en una silla del tipo de las que se usan en la cocina; debe ser una silla dura y con respaldo, de ninguna manera un sillón.

Permanezca erguido con las manos sobre las rodillas. Mantenga la cabeza hacia el frente durante uno o dos segundos y luego vuélvala lentamente hacia la izquierda lo más que pueda. Haga un esfuerzo, e insista un poco más, porque podrá hacerlo más de lo que en un primer momento pensaba. Después lleve lentamente la cabeza hacia el centro, de modo de mirar de nuevo hacia adelante. Deténgase durante uno o dos segundos y luego gire la cabeza hacia la derecha, como anteriormente lo hizo hacia la izquierda.

Hágalo hasta que sienta como si el óxido fuera de uso de sus articulaciones se desprendiera de la columna vertebral; repítalo hasta que sienta crujir los huesos. Hágalo muchas veces; luego, siéntese derecho una vez más. ¡Sí, tendrá que esforzarse! Deténgase unos minutos, mientras respira profundamente, muy profundamente, manteniendo el aire por espacio de diez segundos cada vez.

Cuando lo haya hecho durante casi un minuto, baje la cabeza lo más que pueda sobre su hombro izquierdo, de modo que su oreja se apoye en el hombro, y luego empuje la oreja hasta aplastarla. Manténgala en esa posición durante un segundo, luego levante otra vez la cabeza. Después de un segundo o poco más, haga lo mismo con el hombro derecho. Asegúrese de que la cabeza baje más, un poco más de lo soportable. Durante las pausas, entre los cambios de postura, usted deberá respirar con fuerza y luego exhalar el aire totalmente.

Luego respire una vez más, profundamente, y arroje el aire; respire otra vez y hunda la cabeza lo más que pueda de modo que la barbilla penetre en el pecho. Empuje hasta hacer crujir el cuello. Retome con la cabeza la posición normal, descanse un minuto, mientras respira profundamente y luego eche la cabeza lo más atrás que pueda.

Tenga cuidado, durante estos ejercicios, de no mover rápida y violentamente la cabeza, porque esto podría ser perjudicial. Con la práctica, usted podrá moverse cada vez más.

Después de estos ejercicios, siéntese y hágase masajes en el

cuello con los dos pulgares; sentirá que ello lo ayuda y hasta podría favorecer la concentración.

Repetimos que estos ejercicios no se vinculan para nada con los asuntos metafísicos. Los ejercicios físicos ayudan al físico, siempre que no lo perjudiquen. Nunca se encontrará a un Adepto en el Lejano Oriente que practique estos ejercicios como no sea para ayudar al físico. Para desarrollar el ocultismo deben hacerse cosas muy diferentes, que no tienen nada que ver con el físico. Mucha gente favorece las posturas absurdas y se decepciona sobre sus poderes ocultos, cuando se da cuenta de su fracaso. Entonces practica ejercicios físicos y los bautiza con grandes nombres.

CUERPO CAUSAL

Para aquéllos que gustan de las grandes palabras, esto es el Anandamaya-kosha o, si se prefiere en un idioma diferente, pero siempre complicado, el Karana Sharira.

El cuerpo causal es el primero de los varios cuerpos que nos abruman. Imaginémonos como una serie de cajas, una dentro de la otra, tal vez como algo que se ajusta dentro de otro como una colección de pequeñas mesas de café, o cajas, o una serie de cajones, una estructura pequeña, luego una más grande y otra aún mayor, etc. Así es como están dispuestos nuestros cuerpos.

El cuerpo causal es el de más adentro y el que inicia los procesos por medio de los cuales ganamos las experiencias de la carne. Éste, el cuerpo causal, es el cuerpo de la encarnación y el causante de todas aquellas molestias familiares asociadas con la carne: lujurias de varios tipos, múltiples deseos excitantes, la codicia y, el defecto más común, el egoísmo.

Debemos vivir de modo que no se necesite tener un cuerpo causal, porque cuando se logra prescindir de este cuerpo, no tenemos que volver a esta Tierra ni a otros mundos materiales y desagradables.

CUERPO SUTIL

El Cuerpo Sutil consta de diecisiete componentes, que son:

1, la vista; 2, el oído; 3, el olfato; 4, el gusto; 5, el tacto; 6, la lengua; 7, las manos; 8, los pies; 9, el órgano de la excreción y 10, el órgano de la generación. Los otros siete comprenden varios aspectos, como el control de la respiración, de la digestión, de la mente y del intelecto.

CULTO

Frecuentemente una persona de escasos conocimientos o de percepción espiritual pobre se cree un Gran Maestro y nuclea, merced a la propaganda, a un pequeño grupo de gente al cual dice que se ha recibido por éste o aquel método, oralmente, a través de una escritura mecánica, o por cualquier otro medio.

Es trágico comprobar cómo estos grupos distorsionan a menudo las Grandes Verdades; sólo logran transmitir las ideas exaltadas de algunas personas que están simplemente al comienzo de El Sendero. Sólo se debe ingresar en un grupo o en un culto cuando se esté lo suficientemente seguro de que se está haciendo bien. Ya hay numerosas religiones ortodoxas: hebrea, cristiana, budista, etc., para que broten todos estos cultos subsidiarios.

Demasiado a menudo un culto se inicia como una estratagema para hacer dinero especulando sobre el crédulo. Por supuesto que debe aceptarse que un Maestro necesite dinero para comer y vestirse, pero cuando el "Maestro" usa su nombre como base para conseguir adeptos o cuando declama que el Maestro es una cosa importante, algo no anda bien; el nombre del Maestro no interesa, lo que interesa es lo que el Maestro enseña. ¿Es bueno? ¿Satisface las necesidades del adepto? ¿Exige que se abonen grandes sumas de dinero, previa asistencia a la próxima reunión o la próxima clase? Si así fuera, ¡cuidado!, se puede estar frente a una maniobra para conseguir dinero.

Ante la duda, ¿por qué no consultar a un sacerdote de la religión de origen? Pero deseamos aquí hacer una solemne advertencia contra los cultos que enseñan toda clase de magias, y pretenden transmitir toda clase de demostraciones, a cambio de

una cantidad importante de dinero. Téngase en cuenta que, en este caso, la propia salud mental puede perjudicarse.

CURACIÓN

Cuando nos referimos a la curación, no queremos significar que el médico receta, sino el proceso llevado a cabo por el cuerpo etérico durante el sueño físico del cuerpo material.

El cuerpo material es maltratado y se abusa mucho de él durante el día; así, cuando el cuerpo astral está fuera, errando en la noche, el doble etérico trabaja para aliviar al hombre.

Algunos tienen poderes de curación, lo que significa que están en posesión de una superabundancia de energía etérica que pueden transmitir a otro que carece de ella. Puede decirse que se trata de algo parecido a una transfusión de sangre, sólo que en este caso se trasmiten la energía y el poder de voluntad necesarios para que una persona enferma se recupere.

D

DAMA

Esta palabra se refiere a la calma de los diez órganos del sentido y de la acción, ya que resulta evidente que, hasta que no se apacigüen las percepciones de los sentidos y de la acción, no se podrá meditar o contemplar adecuadamente. El alcanzar el Dama es una de las Seis Adquisiciones, y nos referiremos a ellas en la letra "S".

DAR

Hay una vieja ley del ocultismo que dice: "Da lo que puedes recibir". Si no se da no se puede recibir. Si usted piensa demasiado para dar algo, o es demasiado egoísta, entonces enciérrese en usted mismo como en una concha; de ese modo no podrá recibir nada aunque alguien tenga muchos deseos de darle.

El credo cristiano declara que lo que uno siembra recoge, así como también afirma: "Arroja tu pan a las aguas". Y además: "Es más santo dar que recibir".

Es imprescindible saber que si usted quiere recibir algo, debe dar algo. No es necesario que sea dinero; usted puede dar algo de sí mismo, es decir, amor, amistad, atención, simpatía, ayuda, comprensión. Es inútil decir: "Lo que es mío es mío, y lo que es tuyo también lo quiero". Hasta que una persona no esté preparada para DAR, no tendrá posibilidad de recibir. De

modo que aquéllos que cierran sus mochilas o se aseguran de que los cordones de sus bolsos estén bien apretados, recuerden que cuando se arrodillen y empiecen a rogar perderán el tiempo.

DEHA

Significa: "Uno que tiene un cuerpo". El hombre tiene tres cuerpos básicos: el compacto, el etéreo o no compacto y el causal. Trataremos acerca de esto con más detalles en la letra "U".

El cuerpo es el medio por el cual el Alma inmortal extrae experiencia del cuerpo físico; el cuerpo es sólo un instrumento o un títere. Aclararemos esto en la letra "P": Planos de la Existencia.

DEIDAD

Las escrituras de todo tipo establecen: "No adorarás las imágenes". Pero el poseer un cuadro o la imagen de una figura sagrada y reverenciada, no significa necesariamente adorar una imagen, ya que ellas pueden actuar como un verdadero centro de interés cuando se emprende la meditación o la contemplación. Ésta es la razón por la cual algunos llevan un relicario con una fotografía o una imagen que actúa como influencia sedante que ubica la mente en su posición exacta.

Se puede adiestrar la propia mente en el pensamiento de un objeto sagrado, excluyendo los elementos más mundanos. Las imágenes o cuadros sagrados son permitidos, con tal de que aporten algo a la memoria y no como objetos de devoción insensata.

Cabe recordar que los cristianos usan El Crucifijo, no necesariamente como objeto de adoración, sino como recuerdo.

DERECHO

Es el que tiene toda la humanidad a recorrer el Sendero de la Espiritualidad. Generalmente la gente no comprende que "Todos los hombres son iguales a la vista de Dios". Del mismo modo, todas las almas son iguales para Dios, no importa su color. ¡*Se sabe* que fuera de esta Tierra no hay segregación!

Demasiado frecuentemente los "derechos" están limitados por una forma de ley que beneficia sólo a los miembros de aquella comunidad. Las leyes tribales también lo eran: las tribus tenían leyes que beneficiaban solamente a la tribu a la cual se aplicaban.

El extranjero está siempre equivocado; el que viene de afuera es siempre uno que equivoca el camino; se sospecha de él, siempre es mal comprendido y siempre es castigado. El extranjero es el que "no pertenece", un objeto que no goza de la simpatía y de la comprensión de los demás.

Se ha afirmado que "La sangre es más espesa que el agua", pero hasta que la gente de mentalidad parroquial no entienda que una persona de otra tribu o comunidad posee iguales derechos, hasta que el pueblo de un país no comprenda que también el pueblo de otro país tiene derecho a vivir, no podrá haber en la Tierra una real comprensión o progreso.

DESAPEGO

Sólo significa desapego de las cosas materiales. El tacaño se vuelve esclavo de la tierra, porque está pegado a su dinero; el borracho también, porque está atado a la bebida. Quien se sienta dominado por tentaciones fuertes, cuando deje esta Tierra, ellas lo harán volver atrás irresistiblemente, como un pez atrapado por el pescador. Esos deseos obligan a visitar nuevamente esos parajes dueños de lo que se apetece —bebida, dinero, etcétera—. Y así este fantasma disociado del cuerpo se siente atraído inexorablemente por el imán de los deseos que no pudo dominar durante la existencia física. El desapego significa autodominio, desapego de los engaños y tentaciones de esta vida, libertad de todo lo que causa dolor al género humano. Quien alcanza esta etapa, quien se haya asegurado el desapego, podrá ser un elemento útil para la humanidad.

DEVA

Deva es un Ser Divino, alguien que está mucho más allá del estado humano. Quien haya alcanzado el grado necesario de

iluminación y pureza y ya no resida en esta Tierra, puede ser un Deva.

Los Espíritus de la Naturaleza y las formas de pensamiento humanas no son y no pueden ser nunca Devas del tipo humano, aunque, naturalmente, los Espíritus de la Naturaleza y los Espíritus Animales tienen su propio Grupo de Devas.

DHANURASANA

Dhanurasana es una Postura Yoga llamada también Postura de Reverencia. Si queréis verdaderamente intentarla, tendeos en el suelo con la cara hacia abajo, llevad las piernas hacia atrás y hacia el cuello, hasta que vuestras manos tomen vuestros tobillos. Luego estiraos con fuerza, de modo que la cabeza y el pecho estén fuera del suelo.

Continuad el ejercicio hasta que vuestras piernas y la mayor parte de vuestro cuerpo estén también fuera del suelo. Entonces os estaréis balanceando de modo bastante absurdo sobre alguna parte vulnerable de vuestra anatomía. Probadlo unas cuantas veces y luego tratad de decidir cuál es su sentido. Cabe señalar que una persona puede ser buena —muy buena —sin hacer todas estas contorsiones gimnásticas que no son sino ejercicios exhibicionistas.

DHARMA

Esta palabra puede indicar mérito, sentido moral, rectitud, verdad ò un modo de vida. Su verdadero significado, de todos modos, es: "lo que contiene su verdadera naturaleza".

O sea que se puede adoptar un modo de vida y mantenerlo, sin perder de vista las altas normas que se han fijado anteriormente.

En budismo, Dharma significa seguir el Noble Sendero Óctuplo.

DHAUTIS

Esta palabra significa purificación. Para un occidental, éste es un proceso muy peligroso y no debería desarrollarse nunca, excepto bajo la supervisión de una persona muy entrenada y que

conozca los perjuicios que puede acarrear su práctica descuidada.

Dhautis es un sistema de purificación del cuerpo físico y no otorga ninguna habilidad psíquica. Algunos pueblos de la India aspiran aire y lo expelen fuertemente de modo poco común, luego tragan agua y la expulsan del mismo modo.

Algunos practicantes tragan un tozo de tela, asiendo, naturalmente, una extremidad del mismo, o engullen un buen trozo y luego se frotan y machacan el estómago, sacando después la tela que lleva adheridos restos del estómago y de la garganta.

Otra práctica es la de pasar un hilo a través de las ventanas de la nariz y sacarlo luego por la boca; el hilo es llevado hacia atrás y hacia adelante, como si se estuviese limpiando una chimenea.

Tales demostraciones pueden muy bien dejarse de lado; han sido mencionadas aquí justamente para que no se empleen.

DHYANA

Es una forma de meditación profunda, un flujo ininterrumpido de pensamiento sobre el cual una persona puede concentrarse. En Yoga Raja se conoce esta palabra como el Séptimo de los Ocho Limbos.

DIABLOS

Representan la negación de lo postivo, del bien. Por lo tanto se deduce que ¡si no hubiera diablos no habría dioses!

Si poseemos algo positivo, debemos poseer también algo negativo; de lo contrario, lo positivo no podría existir. En una batería, no puede existir sólo un punto positivo, porque en ese caso no habría corriente; debe haber un polo negativo que complemente el circuito.

Los diablos son una necesidad porque nos recuerdan que es mucho mejor hacer el bien que caer en manos de ellos. Actualmente, existe una Fuerza del Diablo muy real, poderosa y tangible. Considero que el bien y el mal son como tratar de escalar una colina muy escarpada con un coche; debe violentarse el

motor durante todo el tiempo y se teme que la máquina se detenga, los frenos no respondan y el coche se vaya para atrás.

De todos modos, ésta es una impresión personal. Permítasenos declarar que tanto la maldad como los diablos son necesarios, porque, de otro modo, el bien no se destacaría y no habría ninguna posibilidad de calcular sus alcances.

DIETA

La dieta generalmente se relaciona con la comida, aunque exista una dieta espiritual. Pero al usarla en el primer sentido hay que decir que mucha gente tiene toda clase de ideas sobrenaturales con respecto a la dieta. Algunos son estrictamente vegetarianos y otros sólo comen carne. Mi opinión personal es que en la etapa actual el Hombre es un animal carnívoro, de modo que quien sienta necesidad de carne, debe comer carne.

No se debe comer mucho, se debe sólo comer para vivir y no vivir para comer. Si se practican estudios de ocultismo, deben evitarse los ácidos, los sabores amargos y el ajo.

La dieta es sólo un medio común de acercarse a lo que se debería comer. No comáis demasiado, no bebáis nada que pueda intoxicar, porque el hacerlo significa profanar el Templo del Alma y llevar el cuerpo astral fuera del físico. Desgraciadamente, la etapa en la cual se conduce el cuerpo astral, se conoce como astral inferior, lo que puede ser decididamente desagradable.

Muchas personas son vegetarianas; no comen carne porque piensan que para ello ha debido ser matado algún animal. Pero entonces ¿por qué esta gente quiere curar una enfermedad infecciosa? Los gérmenes y los virus son animales de un cierto tipo y para curar la enfermedad que ellos provocan deben matarse los gérmenes, y ¿cómo saber si una col carece de sensibilidad? Los científicos rusos han adelantado la hipótesis según la cual todos los vegetales poseen sensibilidad. Si una persona siente que debe abstenerse de comer algo que debe matarse, lo mejor

será morir de hambre, porque accidentalmente podría morder una lechuga con sensibilidad.

DIKSHA

Éste es el acto de iniciación de un discípulo en la vida espiritual y lo realiza el Maestro y el Guru interesado.

Es mejor decir aquí que el Maestro o el Guru es el único capaz de indicar cuándo puede realizarse una iniciación. Mi experiencia personal me autoriza a afirmar que los estudiantes siempre valúan demasiado su capacidad ya sea espiritual o de otro tipo.

DIMENSIONES

La gente habla de la cuarta dimensión o de la quinta o del más allá; se dice que estamos en un mundo tridimensional. Desgraciadamente, no es posible discutir la cuarta, quinta, sexta, séptima, octava o novena dimensión con una persona que vive una existencia tridimensional.

No estamos conformes con esto; por lo tanto, séanos permitido colocarnos en la posición de una persona monodimensional.

Un ser monodimensional sólo puede existir sobre una línea. Si una persona dibuja una línea sobre un papel lo más delicadamente posible e imagina que una partícula de grafito de su lápiz es una persona que habita en ese mundo monodimensional, debe recordar que ese trozo de grafito es nuestra persona. Nuestra persona, entonces, vive sobre esa línea y ésta es, para esa persona, todo el universo. Si se marca un punto A y otro B, se verá que la persona puede progresar desde A, que es el nacimiento, hasta B, que es la muerte. La persona sólo puede moverse hacia adelante y no hacia atrás, porque esto significaría moverse en el pasado.

Supongamos que pudiera ponerse un punto o, tal vez un dedo sobre esa línea sutil; entonces la persona de ese mundo monodimensional vería fenómenos en su cielo, vería sólo esa parte del dedo en contacto en ese momento con la línea y sería imposible visualizar a la persona que ha puesto el dedo. Del mis-

mo modo, es imposible para la mayoría de las personas de este nuestro mundo tridimensional visualizar lo que está detrás del así llamado "Plato volador".

Si fuéramos a un mundo bidimensional veríamos una superficie plana y habitantes con figuras planas. Supongamos ahora que se trace una línea alrededor de estas figuras, que representaría una barrera, porque la línea tendría espesor, y para una persona totalmente plana, la altura sobrepasaría su capacidad de entendimiento. Si esta persona tratara de escalar esa línea —que naturalmente sería para ella de una altura considerable— resultaría igual a recorrer el espacio.

Nuestro ser plano sería capaz de mirar hacia abajo, hacia la línea y ver que ésta es comparativamente plana. De este modo, una línea o un ángulo serían un fenómeno asombroso para un ser plano.

Si dudáis de lo que estoy diciendo, probad lo siguiente: mantened un lápiz a nivel de los ojos, de modo que quede en sentido longitudinal con respecto a vosotros. Luego, detrás de éste, otro lápiz y así sucesivamente. No podréis ver ese lápiz, porque estaréis cubiertos por la línea del primero. De este modo, estaréis en la posición de nuestro ser plano y antes de que podáis ver el segundo lápiz deberéis entrar en otra dimensión, o sea, descender por debajo del nivel de los lápices o subir para mirar hacia abajo o hacia arriba y ver en perspectiva.

La cuarta dimensión es aquella en la cual hemos viajado por el mundo astral, porque tenemos distintas posibilidades, y aunque podamos existir plenamente, no podemos ser vistos por la gente de la tercera dimensión, sino como fantasmas.

DIOS

De acuerdo con el Yoga Raja, no existe un concepto de Dios. Los Vedantas y el Bhagavad Gita aseguran de modo definitivo que, al alcanzar la liberación del cuerpo, el ser se encuentra a sí mismo como Dios.

Para aquéllos que quieren considerarlo, el término para definir a Dios es Ishwara. Según la doctrina vedántica, la hu-

manidad es una parte de Dios y existen cuatro etapas principales para acercarse a la Deidad:

1. *Proximidad con Dios*
2. *Conformidad con las enseñanzas de Dios*
3. *Asociación con el Ser Divino*
4. *Vivir con Dios*

De acuerdo con la creencia cristiana, ¿cuántos dioses creéis vosotros que existen? ¿Habéis leído el Génesis? Si no lo habéis hecho, leed donde Dios dice: "Que haya firmamentos". En otras palabras, Dios mandó a otro Dios que haga el firmamento y el segundo Dios obedeció e hizo el firmamento. Entonces el primer Dios dijo: "Que haya luz", y el segundo Dios hizo la luz, no la luz eléctrica o de gas o del día, naturalmente, sino la luz espiritual, la luz que brilla al final de nuestro largo, larguísimo paso por el Sendero de la Evolución.

También hay que recordar que mucha gente lee la Biblia en forma incorrecta. Muchos creen que Adán fue el primer hombre que se creó, pero esto no es cierto. Léase el Génesis 4, 16 y 17; allí se describe a Caín que aparece en la tierra de Moab y que compra una esposa. Ahora bien, si Adán fue el primer hombre, ¿cómo le fue posible a Caín comprar una esposa? Debe de haber existido otro hombre relacionado con todo esto, en alguna otra parte. Debe tenerse en cuenta que muchas de las enseñanzas de la Biblia fueron escritas por gente no instruida, incapaz de pensar por sí misma; por eso este libro se escribió en un lenguaje simple y a menudo en forma alegórica.

DISOCIACIÓN

Algunas personas tienen el cuerpo astral en libertad y cuando sueñan, su cuerpo puede dividirse en físico y astral. Hace unos años se dio en Francia el caso de una maestra que poseía este notable don gracias al cual cuando se absorbía en un sujeto, sus cuerpos físico y espiritual se separaban. Esto creaba mucha alarma entre sus alumnos, que veían a dos maestras,

aparentemente gemelas. El hecho llegó a conocimiento de las autoridades escolares que dejaron cesante a la maestra.

La disociación también puede referirse a un estado mental, en el cual una persona no puede controlar los procesos mentales.

El estado de separación del cuerpo significa exactamente: fuera del cuerpo. Debemos salir de él para saber lo que somos, lo que estamos haciendo y donde estamos yendo.

DIVINIDAD

Ésta es una de las palabras sánscritas más antiguas y se remonta a los primeros días del género humano. Significa "brillar"; frecuentemente a un Deva o a una persona divina se la llama: "El Brillante".

En relación con esto, cabe recordar que cuando Moisés descendió de la montaña su cara brillaba y tuvo que cubrirla para esconderla de las miradas curiosas.

DOBLE ETÊREO

Ésta es la sustancia que existe entre el cuerpo físico y el aura. El etéreo es de un color gris azulado y no tiene sustancia como la carne o los huesos; puede pasar a través de una pared de ladrillos y dejarla intacta.

El doble etéreo es la contraparte del cuerpo de carne y sangre, pero en forma etérea. Cuanto más fuerte es el físico de una persona, más fuerte será el etéreo. Cuando una persona muere y ha desempeñado un cierto papel en la vida, su doble etéreo es físicamente muy fuerte y deja un fantasma que, por lo general actúa del mismo modo que la persona física.

Una persona que muere violentamente o en estado de terror, tendrá un etéreo muy fuerte, y frecuentemente deja un fantasma visible.

A menudo, los dobles etéreos separados del cuerpo tratan de descargar su energía inútil yendo a las sesiones ocultistas y dejando mensajes sin sentido. Es natural que si el tío Ti-

moteo ha muerto y la tía Matilde quiere ponerse en contacto con él, irá a una sesión y, gracias al magnetismo personal, atraerá al estúpido doble etéreo del tío Timoteo. Este doble etéreo no posee conocimientos, sólo tiene hábitos, y de este modo reaccionará de una manera muy similar a la del tío Timoteo en la Tierra y sólo proporcionará informaciones sin sentido, porque no tiene cerebro para dirigirlas.

El doble etéreo es un elemento inútil, que debe disiparse antes de romper completamente los vínculos con la Tierra; es la materia de la cual están hechos los estúpidos fantasmas.

Una persona de la cual se dice que está oprimida se encuentra atada a la Tierra a través de este fuerte doble etéreo.

DWAPARAYUGA

En las religiones de este mundo hay varios sistemas que dividen la vida en diferentes períodos o ciclos. De acuerdo con la mitología hindú, el mundo se divide en cuatro etapas, cada una de las cuales representa 864.000 años.

Los cuatro períodos se tornan sucesivamente peligrosos. En el primero prevalecen el derecho y la bondad, pero en cada uno de ellos aumenta el poder del mal.

DWESHA

Significa aversión, disgusto, lo opuesto al placer. Proviene de la zona de la memoria. Si hemos tenido un fuerte shock, rechazamos lo que lo ha provocado y tratamos de evitarlo en lo futuro. Podemos ignorar la causa tal vez porque ha sido rechazada en nuestro subconsciente, originándose una forma de amnesia que bloquea el recuerdo desagradable.

En el proceso de Análisis, quien practica ayuda a inquirir en el recuerdo subconsciente para rastrear el infortunado suceso de modo que, frente a la causa, pueda reconocérsela y evitar en lo futuro, los modelos de conducta que con ella se relacionan.

E

EGO

Indica la parte de una persona que tiene conciencia de su "Yo", es la individualidad separada del Súper Yo. Hay dos tipos de Ego: el primero es el que se conoce, quiérase o no, subdesarrollado, mal educado, excesivamente hablador, demasiado confiado sin ninguna razón para serlo, egocéntrico, arrogante y agresivo.

El otro Ego es el que ha progresado y ha aprendido a través de la experiencia, hasta alcanzar una gran sabiduría; quiere ayudar a los demás aun a costa de inconvenientes y molestias.

El egoísmo se relaciona a menudo con el segundo de los cinco orígenes de molestias y, cuando pensamos en la gente egoísta y vana que hemos conocido, comprendemos que es así. Desgraciadamente, cuanto menos se sabe, más se cree saber. Muchos de los más jactanciosos, que se envanecen de lo que saben no han ni empezado a aprender.

El autor cree que pocos periodistas se encuentran en la categoría desarrollada, porque uno de los principales requisitos es que un Ego no puede desarrollarse, sin tener en cuenta la sensibilidad y las necesidades de los demás, condiciones que no se dan en la gente de prensa.

ELECCIÓN

Es lamentable que en este mundo la gente trate de influir sobre los demás. Los cristianos. por ejemplo, inducen a los que no lo son para que modifiquen su religión y sus creencias. Pareciera como si una persona de una determinada creencia no estuviera totalmente segura de su fe y tratara de convertir a los demás tal vez con la esperanza de que en el número resida la seguridad.

No se debe impedir la libre elección del Camino de la Vida y de la espiritualidad. Si una persona necesita imprescindiblemente de pruebas, para creer, entonces debe abandonársela, porque esa persona no está preparada para seguir un determinado Sendero.

Es inútil obligar a una persona a que actúe contra su propia voluntad; con ello sólo se agrega al Karma de la persona que obliga y no hace bien a nadie. Por lo tanto, debe recordarse que, al tratar de incidir sobre el Sendero de otro, o al obligar a la conversión, sólo se logran perjuicios.

ELEMENTALES

Existe gran confusión acerca de los elementales, que en realidad son ciertas formas de pensamiento que tienen una especie de vida propia, una forma de vida creada por los humanos.

Para que esto pueda comprenderse con más facilidad, permítasenos hacer una comparación con un imán que representa al ser humano. Si acercamos el imán a un trozo de hierro, inmediatamente éste se magnetiza en un cierto grado menor; este grado representa al elemental.

Los elementales están formados por la sustancia etérea, origen de todas las formas complejas. Los pensamientos fortuitos de la gente "magnetizan" las sustancias etéreas que dan origen a los elementales.

Cabe aclarar que mucha gente que asiste a las sesiones ocultistas y cree haber conversado con el espíritu de un muerto querido ha sido solamente víctima del engaño de algún elemental, que se sienten irresistiblemente atraídos a las sesiones,

porque allí encuentran la ocasión de jugar una broma a los humanos. Los elementales son tan maliciosos como los monos y posiblemente más tontos que ellos.

Uno de los mayores peligros de estas sesiones es que una persona puede decepcionarse totalmente a causa de estas formas de pensamiento.

Además de los elementales existen, naturalmente, los Espíritus de la Naturaleza, pero nos ocuparemos de ellos en la letra N.

ELEMENTOS

Hay, naturalmente, muchos elementos, pero, para el ocultista, el metafísico y el astrólogo, cuentan cinco elementos principales. Ellos son: el éter, el aire, el fuego, el agua y la tierra. No nos ocupamos aquí de química, sino de ciencia astrológica.

En astrología, estos elementos tienen gran importancia. Quien haya nacido bajo un signo de agua —Cáncer— y se case con una persona nacida bajo un signo de fuego —Aries— puede tener un matrimonio desdichado, porque el fuego y el agua no se mezclan. Se trata de lo que es compatible y de lo que no lo es.

Estos elementos son muy importantes para quienes se interesen por conocer el mecanismo de la metafísica.

EL YO MÁS ALTO

O sea el Súper Yo, la parte que controla desde lejos nuestro cuerpo físico. Nosotros, aquí en la Tierra, estamos "sacando las castañas del fuego para nuestro Súper Yo". No importa si nos quemamos los dedos, porque el sufrimiento sólo durará unos pocos años, mientras el Súper Yo durará toda la Eternidad y un poco más.

Podemos nutrir el espíritu con la meditación, la contemplación y la visión de lo bueno que hemos aprendido a través de las experiencias de la reencarnación.

Por eso debemos desarrollar el amor y el buen sentido, evolucionar y practicar la comprensión, evitar hacer las cosas que causan dolor y angustia a los demás, ya que, aunque en este

mundo sea fácil engañar a la gente y aunque seamos tan inteligentes como para permanecer inmunes a las leyes de la Tierra, aun así, una vez traspasados los confines de este mundo, debemos pagar por todo el mal que hicimos a los demás, por todos los perjuicios que les ocasionamos. Por eso, en términos de sentido común, es conveniente para nosotros comportarnos bien en esta Tierra, ya que el paso terrestre es sólo un cerrar de ojos, comparado con la Vida Más Grande del más allá.

EMOCIÓN

La emoción en un estado que debería controlarse para evitar que interfiera en los estudios metafísicos. Es fácil creer que se ha visto un fantasma o se ha hablado con una persona que hace poco abandonó esta Tierra. Y también es posible que la emoción —o el miedo— nos impidan hacerlo.

Durante el trabajo esotérico, deben contenerse, disciplinarse y restringirse las emociones, no ser extremadamente escéptico, usar el sentido común y no aceptar todo fácilmente.

Asimismo debe mantenerse el equilibrio e investigar todas las cuestiones con criterio amplio. Es decir no condenar ni creer, a menos que se cuente con elementos suficientes.

El término medio es el mejor, para no caer en el error de ser demasiado crédulo ni demasiado incrédulo; lo aconsejable es observar la escena desde todas partes y juzgar de conformidad.

ENCARNACIÓN

El Homo Sapiens, sólo es un método que permite al Súper Yo acumular experiencias. Hay gente en una gran cantidad de planetas, que está siendo ahora reconocida por reputados científicos de todo el mundo. Algunos de ellos tratan de sintonizar mensajes radiales procedentes de otros mundos. Hasta en una época lejana, como comienzos de este siglo, un hombre muy famoso, Nicolás Tesla, uno de los inventores de las válvulas de la radiofonía, declaró que había recibido señales de otro planeta. Marconi hizo lo propio, pero estos dos distingui-

dos caballeros fueron objeto de bromas y dejaron caer las investigaciones, como si se tratara de una papa hirviente. Pero ahora los Gobiernos de los Estados Unidos y de la Rusia Soviética están haciendo lo posible por obtener éxito en tal sentido. Posiblemente los comunistas quieran convertir unos cuantos planetas más al comunismo.

Se viene a esta Tierra para ganar una experiencia de tipo especial. De acuerdo con algunas enseñanzas, ¡la Tierra es un infierno!

Se viene a esta Tierra para obtener vivas experiencias que pueda analizar el Súper Yo y que él mismo no podría obtener en tan poco tiempo. Se viene a esta Tierra una y otra vez, penetrando en cada signo del Zodíaco y pasando por cada cuadrante del mismo, como el estudiante de un colegio que sigue varios cursos para obtener un conocimiento equilibrado. Así, una persona es de Aries en una vida y del signo opuesto en la otra. En las sucesivas encarnaciones, la pobre alma pasa por todas las Casas de los Signos del Zodíaco y por cada cuadrante de cada Signo, obteniendo una experiencia completa sobre todas las cosas desagradables que suceden a los humanos.

Cuando se ha aprendido y no se tiene ningún deseo de volver, la persona se libera de las encarnaciones. Después, cuando se deja la Tierra, como se abandona el colegio, emprende el trabajo para el cual se ha estado entrenando.

ENTUSIASMO

Es una de las cosas con las cuales debe tenerse mucho cuidado. Se debe controlar el propio entusiasmo y la propia emoción, no ser excesivamente entusiasta, porque ello perturba el método regular de la propia existencia.

Existe una determinada cantidad de energía; si asignamos demasiada, a un sujeto, nos faltará para los demás y ello producirá un desequilibrio.

En los asuntos yoga o metafísicos no debe existir excitación, falso entusiasmo, emociones fuertes.

Una vez más, el único modo de alcanzar un sano equilibrio es adoptar el Término Medio.

ESPÍRITUS DE LA NATURALEZA

Los humanos, con su amor propio y su sobreestimado sentido de superioridad, creen que ellos solos tienen un alma, y que sólo ellos persisten después de la vida, después de la muerte y en otra vida.

Muchas de las razas antiguas adoraban a los Espíritus de la Naturaleza y no estaban muy equivocados, porque estos Espíritus existen y son tan importantes como los humanos.

Un humano es una masa informe de protoplasma, con un alma o un Súper Yo que dice a esa masa informe cómo obrar y cómo crecer. Del mismo modo, los árboles tienen los Espíritus de la Naturaleza, entidades-espíritus que los protegen.

También los animales tienen espíritus o almas, si se prefiere, y el hecho de que un animal no pueda hablar inglés, alemán o español, no quiere decir que sea "mudo". Muchos animales tienen caracteres que de ningún modo resultan inferiores a los del mejor hombre.

ESPONJA

Una persona puede preguntarse qué tiene que hacer la esponja en un diccionario como éste, pero mucha gente son sólo esponjas humanas, absorben la información que queda en el cerebro, como una masa no digerida.

Las esponjas humanas son a menudo "benefactoras"; saben todo en teoría, pero fallan en la aplicación. Sólo pueden "hacer bien" en teoría; no son capaces, o no están lo suficientemente evolucionados para hacer realmente algo positivo.

Las esponjas humanas absorben información sin obtener conocimientos, son criaturas trágicas, que se impregnan de egoísmo, y luego se preguntan por qué el mundo no se arrodilla frente a ellas en acto de veneración.

ETAPAS DE LA VIDA

Hay cuatro divisiones principales de la vida. La primera:

1. Ha nacido un niño y, a través de la experiencia, crece y aprende. En esta etapa la persona puede aprender bien, rápidamente y sin gran esfuerzo.
2. Etapa durante la cual una persona se emplea y se casa. El saber basta para mantener el empleo, tratar de mejorarlo, dar mayor incremento a la familia y ganar bastante dinero, para prepararse para la tercera etapa.
3. En ésta, la persona se ha retirado o está por hacerlo. Hay más actividad cultural y más tiempo para dedicar a las cosas que antes no han sido atendidas suficientemente.
4. En la cuarta etapa, se "digieren" las experiencias logradas en la vida y pueden transmitirse impresiones al Súper Yo, por medio del Cordón de Plata, impresiones que se refieren a todas las experiencias de la vida hasta ese momento. El Yo Superior no aparece sino en la cuarta etapa.

En la actualidad estamos en la cuarta etapa, la de Kalí y sin duda, todos estarán de acuerdo en que el mundo, en este momento, es un centro de maldad en el cual los que tienen malas intenciones invariablemente ganan.

Cuando este período termine, el mundo comenzará otro ciclo donde predominará la bondad. Pero en la etapa de Kalí, naturalmente, habrá algún "Salvador" que intentará arreglar el mundo. Éste es un proceso invariable.

EVOLUCIÓN

Todo se encuentra en estado de evolución: un niño nace como un ser indefenso y gradualmente evoluciona hasta llegar a ser un adulto. Va a la escuela y evoluciona de tal forma que los progresos son evidentes de una clase a la otra.

Los hombres no son ángeles en la etapa terrenal de la evolución, así como los animales no se convierten en seres humanos en este mundo. Todos debemos evolucionar de acuerdo con los planes del Universo y de acuerdo con la especie de cada uno.

El desarrollo del Hombre o de la Humanidad, ha estado precedido por millones de años. Al consultar el Registro Akashic, se ve que la forma primitiva del Hombre era un globo, una criatura ni totalmente sólida ni totalmente gaseosa, algo así como una obscura jalea. Tenía sólo un ojo y carecía de mente; era casi un autómata.

Ésta fue la primera raza humana. La segunda fue diferente, porque ciertos apéndices salieron del globo que era el Hombre y comenzó a organizarse una mente rudimentaria, como en el caso del mono.

En la tercera raza hubo una división del globo o esfera, conformándose dos sexos, varón y mujer.

En el primer caso que nos interesa existía la raza del pueblo de Lemuria, sí, ¡existía realmente Lemuria! La raza en ese entonces tenía instintos y pasiones, pero no poseía ninguna de las emociones superiores, ni aspiraba a fines espirituales.

En ese tiempo la Tierra estaba todavía en una etapa de evolución. Grandes lenguas de fuego brotaban de su interior, había terremotos y el Continente de Lemuria se hundió en las aguas.

A la raza de Lemuria siguió la de Atlántida, lo cual representó un progreso definitivo con respecto a la raza anterior, porque los de Atlántida tenían emociones superiores y trataban de desarrollarlas, pero también evolucionaron hacia un tipo de mente más razonable, favorecieron enormemente la ciencia y, desgraciadamente, hace miles y miles de años produjeron una bomba atómica. La bomba atómica explotó y la tierra llamada Atlántida se hundió en las aguas. Los sobrevivientes se esparcieron por lugares remotos; algunos de ellos fueron afectados por las radiaciones y de los cambios que eso originó nació la raza Aria, que posee una mente más concreta que espiritual.

Una sexta raza vive en lo abstracto y eventualmente en la edad de Acuario, en la cual estamos entrando. Esta raza evoluciona hacia una mente espiritual, con lo cual llegamos a la séptima raza, algunos de cuyos miembros ya están en la Tierra,

no muchos, pero en número suficiente como para proporcionar una semilla o núcleo. Esta raza completará eventualmente el conocimiento de los líderes de este Sistema Solar.

La evolución, entonces, es la que permite a la gente, o a cualquier cosa, desarrollarse y progresar.

EXPERIENCIAS

Mucha gente durante su permanencia en la Tierra tiene "experiencias". Imagina ver cosas o ve cosas.

Debería contarse con un papel y un lápiz en todo momento, particularmente al lado de la cama, de manera que al despertar pudiera registrarse el sueño antes de que falle la memoria.

Supongamos que usted se despierta durante la noche y piensa que ve algo.

1. ¿Qué ha visto usted?
2. ¿Un hombre o una mujer?
3. ¿Cómo estaba vestido? ¿Con ropas de qué estación?
4. ¿Qué hizo? ¿Vino a través de un muro y se detuvo cerca de su cama?
5. ¿Qué le dijo o le indicó?
6. ¿Cuál fue su reacción?
7. ¿Qué le pasó a la figura? ¿Desapareció, se desvaneció o se fue a través del muro?
8. Después de haber leído lo anterior, ¿qué conclusiones puede extraer? ¿Era real la persona que apareció?

Por la mañana lea usted sus notas y agregue lo que le dicte su subconsciente onírico. Debe insistirse una vez más en que muchos auténticos casos de visitas nocturnas se pierden para el mundo, porque la persona que las recibió o se sumergió bajo las cobijas o estaba demasiado confundida para guardar un recuerdo preciso. Si una persona es incapaz de dañar a otra cuando tiene existencia física, ¿por qué debería hacerlo cuando se encuentra fuera de ésta?

F

FA

Viene del chino y se refiere a la ley, a los reglamentos. Significa que si se quiere progresar deben observarse los justos preceptos. Hasta que no se logre una evolución deberá impedirse el regreso a este viejo y triste mundo.

FANTASMA

Es algo que inspira terror y que se mueve con un sonido sibilante por la noche, con crujidos y gemidos que nos hacen erizar. Pero se trata de algo inofensivo.

Un fantasma es sólo una fuerza etérea que erra, de acuerdo con las costumbres de su anterior propietario, hasta que se disipe esa fuerza, ese doble etérico. Una persona muy sana muerta imprevistamente, tal vez con extrema violencia, tiene un etérico muy fuerte. Si una persona ha sido atacada, centra entonces el etérico en una entidad fuerte. Si, entonces, el Cordón de Plata se corta de improviso, mediante ese proceso que llamamos muerte, el cuerpo astral sale, el cuerpo físico decae y el pobre etérico se convierte en un ser errante, sin casa y sin mente. Durante toda la vida del cuerpo, el etérico ha sido modelado a su imagen y semejanza; es una reproducción de sus costumbres. De modo que si el cuerpo tenía por costumbre ir a ciertos lugares o pensar en cierta gente, el etérico

hará lo mismo, hasta que —y esto puede durar siglos— el poder se diluya y se desvanezca.

El cuerpo etérico es el que se presenta en las sesiones espiritistas y transmite los llamados "mensajes" del más allá. Esto es verdaderamente una tragedia, porque la gente podría pensar que cuando dejamos este mundo tenemos otras cosas que hacer y no siempre podemos y no siempre queremos ponernos en contacto con los que hemos dejado. El etérico. o fantasma, carece de importancia y no debería ser tenido en cuenta.

Supongamos que usted estuviese en alguna ciudad muy ocupado en algo especial que requiriese concentración, ¿le gustaría que alguien le telefoneara desde alguna otra ciudad y lo obligara a permanecer en el teléfono para preguntarle toda clase de estupideces? Usted se cansaría pronto. Del mismo modo, a las entidades reales —las Almas— no les gusta ser molestadas; tienen muchas otras cosas que hacer.

FE

Debemos tener fe en la búsqueda del conocimiento, porque algunas cosas requieren fe en vez de pruebas, y si una persona busca una cosa, segura de que no la encontrará, entonces no la encontrará.

Es prudente aferrarse a la convicción basada en la capacidad intelectual según la cual podemos afirmar que la cosa en discusión es cierta.

Con la fe tratamos de probar que una cosa es correcta y no —como hacen muchos—, que una cosa es falsa.

La fe no es una creencia vana, ignorante y sin sentido; la fe crece, y crece a medida que una persona explora en lo que confía.

FO CHIAO

Ésta es una interpretación china de la religión budista. Como ya hemos declarado, el budismo es un código de vida, un modo

de vivir, pero, para seguir el uso común, nos referimos a éste como a una religión.

Fo Chiao es el nombre chino con el cual se designa al budismo como religión.

FO HSUEH

Ésta es la ciencia budista, el budismo, cuando se trata como filosofía o modo de vida, y no como religión. Esto es, lo repetimos, de acuerdo con los conceptos chinos.

FUERZAS

Hay cuatro fuerzas que nos interesan. Ellas son:

1. Las fuerzas naturales. Cuando frecuentamos la escuela, estudiamos un grupo de fuerzas que se conocen como físicas: calor, luz, electricidad y magnetismo.

2. Las fuerzas etéreas. Entre éstas se incluye el poder del Kundalini. Este segundo grupo, gracias al Kundalini, está todavía conectado a los fenómenos naturales. Todo lo que esto implica se adquiere sólo —en cuanto doble etérico—, antes de ser una fuerza metafísica, en lugar de una física.

3. Los antiguos sacerdotes egipcios eran especialistas en esta que podríamos llamar "Fuerza 3". Protegían sus tumbas con formas de pensamientos que obligaban a una persona a permanecer en posición sumamente incómoda.

La Fuerza 3 comprende todas las cosas originadas en la mente y que, una vez generadas, continúan tal vez por siglos, hasta gastar la energía original.

Mientras esta tercera fuerza está todavía conectada con la naturaleza, debemos decir que lo está sobre una base mucho más remota, porque estamos ahora en dos etapas alejadas de la cruda, básica fuerza natural.

4. Ésta es una fuerza que pueden generar las entidades vivientes, gracias al poder del amor, del odio, etc. Son tan poderosas como las precedentes.

La telepatía, la clarividencia, la psicometría, la levitación, etcétera, están incluidas en este grupo.

El viaje astral no pertenece a esta fuerza, porque el viaje astral es sólo la liberación del cuerpo astral de su reclusión en el cuerpo físico.

FRUTOS, CUATRO

De acuerdo con las creencias orientales, los Cuatro Frutos de la vida humana son aquéllos que crecen, maduran y llegan a su esplendor.

El Primer Fruto es el de la moralidad y la pureza de pensamiento, lo que hace que una persona sea decente y pueda progresar en el Sendero Espiritual.

En segundo lugar están la seguridad y la posición, de modo que el Templo del Alma que. naturalmente, es el cuerpo, no se vea dañado por la excesiva pobreza y por los sufrimientos.

Entonces, según el Karma, una persona debería ser, en ciertas condiciones, pobre y angustiada, pero como regla general es mejor tratar de alcanzar el Término Medio: ni demasiado rico, ni demasiado pobre, ni muerto de hambre, ni superalimentado.

El Tercer Fruto es aquél mediante el cual pueden satisfacerse los deseos legítimos. Es el premio por una vida honesta, pensamientos honrados y conducta intachable.

Un deseo legítimo no significa tener un nuevo coche o un nuevo traje o cosas que satisfagan la vanidad o la ostentación.

El Cuarto, y el mejor, de los Frutos es aquél mediante el cual se obtiene rápidamente la libertad de los vínculos que atan a este mundo. Significa liberación del Karma, fin de las encarnaciones y reencarnaciones sobre este sistema terrestre. Cuando se posee el último de los Cuatro Frutos, cuando se ha escapado de las penas de la Tierra, entonces se puede, si se es lo suficientemente loco, volver voluntariamente a este triste y viejo lugar para ayudar a los demás. Cuando usted alcance esa posición y esté del "Otro Lado", deje instrucciones para que si alguna vez decide servir como voluntario, sus amigos averigüen su

estado mental, porque parece ser que en la Tierra hoy en día las cosas están un poco desordenadas y demasiado difíciles. De todos modos, estamos en la edad de Kalí; esta era tenebrosa pasará y el sol brillará de nuevo con el albor de una nueva edad y con el resurgimiento de la pureza espiritual.

G

GAYATRI

Éste es el nombre que se da a un Mantra muy importante. Los cristianos recitan las plegarias del Señor que, después de todo, son un Mantra cristiano; los indios recitan el Gayatri.

Un indio llevará a cabo ciertas ceremonias y luego recitará diariamente este Mantra: "Om, bhur, bhuvah, swah. Tat savitur varenyam bhargo devasya dhimahi. Dhiyo yo nah prachodayat. Om". Que traducido significa: "Meditamos sobre el inefable fulgor de aquel Sol resplandeciente. Pueda ese Sol dirigir nuestra comprensión para el bien de todos los vivientes".

¡Éste es un Mantra que podría ser recitado con mucho provecho por los cristianos!

GRANTHIS

Esta palabra peculiar indica una forma de nudo. Hay tres "nudos": el fundamental, el corazón y el nudo de las cejas.

Con el tiempo, todos debemos elevar el Kundalini para poder progresar espiritual y metafísicamente. Elevar el Kundalini significa que deben romperse estos nudos, o sea que una persona debe liberarse de los deseos físicos, de la lujuria y del rencor. Cuando se ha pasado por el primero de los nudos, entonces se deben vencer los deseos mentales ordinariamente más elevados; por ejemplo, debe acabarse con el snobismo mental. Hasta algu-

nos de los pensamientos más altos están incluidos en el egoísmo y antes de poder progresar debe recordarse que: "Raza, credo y color no importan, ya que todos los hombres sangran rojo". Y todos los hombres son iguales a la consideración de Dios.

El tercer nudo, en el plano espiritual, quiere decir romper con el propio yo real, el Súper Yo, con lo cual se está mucho más allá de los límites del cuerpo físico. Cuando una persona rompe el tercer nudo, no necesita venir a esta Tierra, excepto para ayudar a los demás.

Cabe recordar que, mientras la gente piense en la voluntad —la voluntad de poder y de razón—, está confinada en el cuerpo físico, tal como una persona que piensa siempre en el amor físico y olvida que el verdadero amor se encuentra en el plano espiritual.

Mucha gente se interesa en este plano por el amor; se trata de un amor puro, absoluto y nada puede asemejarse más a la sensación de estar con la propia "alma gemela", porque, aunque se trate de un término horrible —"alma gemela"— es algo ciertamente muy real, ya que cuando una persona tiene un alma gemela en la etapa del Súper Yo, nunca se ve obligada a la reencarnación, sino que sólo vuelve para ayudar a los demás.

GUNAS

Hay tres cualidades que debemos poseer.

Partiendo de lo vejativo, primero encontramos la pereza y el descuido. A causa de ellos se conocen el sufrimiento, el hambre y el frío. Para vencerlos, debe realizarse el esfuerzo que alivie el hambre o el dolor. Este esfuerzo produce placer, el placer de comer para aplacar el hambre. Así surge una búsqueda definitiva del placer, que origina una acción enérgica que forma un hábito, el hábito del desasosiego.

A causa de la costumbre excesiva de la búsqueda del placer, surgen de nuevo el dolor y el descuido, de allí el sufrimiento del cuerpo. Por buscar demasiado placer, comemos demasiado y sufrimos cuando no podemos hacerlo. Este su-

frimiento nos hace pensar en las causas de nuestro dolor, y entonces decidimos no hacer lo que nos produce pena y así a veces no emprendemos ciertas cosas. Mucha gente dice: "Sólo una vez más", pero hasta que no haya extirpado su: "sólo una vez más", no podrá progresar. Sólo se avanza cuando comemos para vivir y no si vivimos para comer.

GURU

Esta palabra extraña, y a menudo mal interpretada, significa "persona sabia".

Un Guru es, en su acepción comúnmente aceptada, la persona cuyas palabras son dignas de consideración. Un Guru es un Maestro, un Maestro espiritual, un alma iluminada, alguien que ha elevado el Kundalini y sabe cómo elevarlo en los demás.

Cuando el alumno está preparado, aparece el Maestro. El discípulo no puede y no debe exclamar, como hacen muchos: "Mostradme a los Grandes Maestros, haced que vengan a mí y entonces creeré". Los Adeptos que tienen considerables poderes de percepción y cuyas facultades han sido purificadas y aguzadas, no pueden enseñar a aquéllos que sólo balbucean débilmente, que ellos —y sólo ellos— merecen a los Grandes Maestros. Aquellas personas inmaduras, no evolucionadas, que piden que un Maestro las acepte como discípulos, retrasan su propio progreso.

Se impone aquí un comentario. Hace algún tiempo recibí una carta de Gran Bretaña; un tonto manifestaba: "El señor Fulano de Tal está preparado para aceptar a Lobsang Rampa como su Maestro, si Lobsang Rampa prueba inmediatamente que puede hacer todo lo que dice". El impulso de Lobsang Rampa y de muchos otros, fue el de arrojar estas cartas al canasto de los papeles con un suspiro de lástima por la tontería de los que escriben de este modo.

Un verdadero Guru, de acuerdo con el significado cabal de la palabra, es tan raro como un caballo con plumas, porque el verdadero Guru debe ser puro, carecer de sensibilidad

para sí mismo y no desear la fama. En efecto, debe existir casi sin ser. Naturalmente, se permite al Guru tener lo suficiente para vivir y para cubrirse decentemente.

Recordad, recordad y recordad: "Cuando el discípulo esté preparado, el Maestro aparecerá". El alumno que carece de experiencia (¡de otro modo no tendría la condición de estudiante!) no está nunca, nunca, nunca en condiciones de decir que está preparado. Hacerlo es el modo más seguro de afirmar que no lo está.

GURUBHAI

Este término se refiere a cualquier persona del sexo masculino que estudia con un mismo Maestro espiritual. También podría aplicarse a las mujeres, porque hoy en día las señoras, el así llamado sexo débil, es a menudo el sexo más fuerte cuando alcanza la espiritualidad. Así, señoras, si estudiáis bajo el mismo Maestro espiritual, sois Gurubhagini.

Frecuentemente nos dirigimos a un Guru como a un "Amo", lo cual es absoluta y totalmente equivocado. Un Guru es un Guru, "un consejero serio", no un Amo. El término Amo implica que se debe hacer lo que éste manda, un Guru aconseja y deja al discípulo plena libertad de acción. Así que, por favor, nunca Amo: Guru, consejero, maestro o algo similar, pero, al fin, ¿por qué no dejarse llevar por Guru?

H

HÁBITO

Hábito es aquella acción o serie de acciones que se fijan en nuestro subconsciente de modo tal, que podamos realizar operaciones complejas sin el esfuerzo consciente o la intervención de la mente consciente.

La vida y las acciones de la mayoría de la gente son sólo una sucesión de hábitos. Muchos son casi autómatas: hacen las mismas cosas a la misma hora del día por la fuerza de la costumbre. La gente fuma —¡aun sabiendo que eso la está matando!— debido al hábito.

Todo esto comienza como el hilo de una telaraña. Un hilo es tenue y puede romperse fácilmente, pero si las hebras aumentan llegarán a cien, mil, un millón y nos encontraremos firmemente atrapados, sin fuerzas, impotentes para romper el hábito.

Considerad las costumbres como una serie de hilos que atan. Reemplazad las malas costumbres con las buenas, que será como reemplazar uno por uno cada hilo, en lugar de tratar de romperlos todos. No se puede sacar una cosa sin reemplazarla por otra más conveniente.

Si usted es pesimista, sonría en lugar de poner mala cara; más fácil es sonreír. Tome la costumbre de sonreír, de ser amable con la gente y de mantener la palabra empeñada. Pronto será usted otra persona, que todos admirarán y respetarán.

El hábito es una de las cosas más importantes de la vida; un buen hábito ayuda, pero uno malo entorpece nuestro desarrollo.

HALASANA

Se refiere a veces a la Postura del Arado. Debería insistirse una vez más en que todos estos ejercicios no hacen bien a nadie. Hay quienes afirman que desarrollan la disciplina espiritual, pero si una persona tiene la disciplina necesaria para atarse a un nudo, seguramente esa disciplina podrá tomar una dirección mucho más útil.

Permítaseme decir que personalmente considero todos estos "ejercicios" como invenciones inútiles que sólo sirven para alejar del verdadero progreso. Pero si se insiste en probar la Postura del Arado, hela aquí:

Tiéndase sobre sus espaldas, mantenga sus brazos en posición paralela y muy apretados al cuerpo. Apriete las palmas contra el suelo. Inspire profundamente (¡lo necesitará!) y entonces levante sus piernas y muévalas por arriba del cuerpo hasta que estén sobre la cabeza y los dedos de los pies toquen el suelo detrás de usted.

Levante el cuerpo lo más posible y ponga los brazos alrededor de la cabeza; este ejercicio le hace adoptar la forma de un viejo arado.

Si usted quiere formar figuras, etc., etc., es mucho más cómodo tener una habitación a oscuras y una pared blanca, y poner las manos entre la pared y una vela encendida; de este modo podrá usted formar toda clase de figuras con la sombra: conejos, gatos y cosas parecidas. Es mucho más divertido y más cómodo.

HARI

La gente, a veces, llama al Visnú con este nombre, pero Hari quiere decir "quitar".

El error surgió de una traducción original, porque se afirmaba que Visnú quitaba los pecados y las culpas por medio del amor y de la sabiduría. En la actualidad, naturalmente, sólo podemos lavar nuestros pecados y nuestras culpas por nos-

otros mismos, al adoptar una actitud correcta en la vida y hacia los demás.

Hay otros significados de la palabra Hari.

HARI BOL

Significa: "Cantad el nombre del Señor para que podáis purificaros y lavar vuestros pecados".

HARI OM

Este significado de Hari es el de una sílaba sagrada o, para ser estrictamente correctos, sílabas sagradas. Al repetir, naturalmente, cuando se está solo: "Hari Om, Hari Om, Hari Om", las vibraciones personales aumentan, el propio espíritu se eleva y, de este modo, nos acercamos más al propio Dios.

Una advertencia amistosa: si alguno de ustedes prueba alguna de estas sílabas o ejercicios, hágalo cuando esté solo; de lo contrario la gente lo mirará con recelo y llamará al hombre de blanco que ata por detrás.

HATHA YOGA

Ésta es solamente una serie de ejercicios, un sistema de esfuerzos físicos. Pretende ser una disciplina mental o espiritual o algo parecido, pero sólo se relaciona con las posturas del cuerpo y no se necesita de ningún modo tomarla en serio. Hay que creer firmemente que los verdaderos Maestros de lo Oculto, los verdaderos Adeptos, no llegan nunca a través de este Hatha Yoga.

Según la gente que realiza estos ejercicios, "Ha" indica el sonido de la respiración que entra, y "Tha" el de la respiración que sale.

Una persona realmente evolucionada no participa de este juego; estos ejercicios bastante estúpidos sólo distraen la atención de las cosas esenciales: la espiritualidad y el deseo de ayudar a los demás.

Quienes los practican tienen una idea totalmente equivocada de su propia importancia, pero eso sólo indica su escasa evolución espiritual.

Hay, naturalmente, sistemas yoga que permiten alcanzar la perfección espiritual, pero el Hatha Yoga no es uno de ellos.

HIPNOTISMO

Mucha gente no alcanza a comprender la fuerza terrible del hipnotismo. No debería practicarse, sino bajo las condiciones más estrictas.

Cualquier persona, a menos que goce de una preparación especial, puede ser hipnotizada.

La persona hipnotizada sólo conoce aquello que la ha hipnotizado y no tiene capacidad para discernir entre lo justo y lo incorrecto.

Una persona que va a ser hipnotizada cree que puede serlo. Tal vez no lo crea conscientemente, pero en su subconsciente tiene esa seguridad y de ese modo su estado de tensión favorece el proceso.

En el hipnotismo se verifica una forma de disociación. Se apartan las pequeñas partes de la entidad que tiene conciencia de lo justo y de lo injusto; estas partes son alejadas, restringidas, extirpadas de la escena, con lo cual se dejan atrás los nueve décimos del subconsciente, ese desatinado que no tiene razón, que no puede distinguir lo justo de lo que no lo es, pero que, de algún modo, ha obtenido una cantidad de informaciones y la capacidad de actuar.

Con sólo un décimo de la mente fuera de acción, no hay límites para lo que habrán de emprender los nueve décimos restantes.

La persona que hipnotiza puede persuadir al sujeto —el hipnotizado— de que el revólver cargado que posee es sólo un juguete, una pistola de agua. De este modo, si el hipnotizador convence al subconsciente de la persona hipnotizada de que apretar el gatillo es solamente un juego, entonces el sujeto apretará el gatillo y matará al objeto del ataque.

Es terrible hipnotizar a una persona deprimida y asegurarle que es un ser feliz, porque ésta puede adquirir hábitos neuróticos mucho más fuertes y llegar al suicidio.

La persona que en las fiestas hipnotiza "porque es divertido", constituye una amenaza y debería ser incomunicada.

Casi todos los hombres pueden ser hipnotizados y obligados a actuar de cualquier modo; todo es cuestión de sugerir la acción en forma tal que la persona crea que está haciendo bien. Una vez persuadida, podrá hacer todo lo que el hipnotizador desea. Las declaraciones en contra de lo afirmado sólo sirven para cubrir el terrible peligro que está implícito en el hipnotismo.

El hipnotismo es un crimen contra el Súper Yo, porque se trata de alterar artificiosamente el mecanismo que el Súper Yo controla. Puede así ocasionarse un Karma que necesitará de muchas encarnaciones para ser purificado. Por lo tanto, conviente abstenerse, tanto de hipnotizar, como de ser hipnotizado.

En las manos de un verdadero especialista —no de una persona que actúa en el teatro— puede usarse el hipnotismo con éxito, para probar las pasadas encarnaciones. Se puede hipnotizar a una persona, siempre en presencia de testigos, naturalmente, y frente a un grabador, preguntarle acerca de las distintas edades, hasta llegar al período anterior a su llegada a la Tierra. Se necesita mucha experiencia antes de que el hipnotizador esté seguro de poder actuar como tal.

HSIN

Ésta es una palabra china que significa: "Buena Fe", lo que quiere decir que debemos obrar de manera que quienes nos rodean nos respeten y valoren nuestra conducta.

HSUAN HSUEH

Éste es un concepto metafísico y una doctrina muy profunda que apareció en China en el siglo III. Se trata de una doctrina de experiencias místicas que, de algún modo, se asemeja a los misterios egipcios, pero que actualmente no se practica, a causa de los largos años de estudio que requiere.

Naturalmente, cuando se tiene capacidad para hacer cons-

cientemente un viaje astral, podría aprenderse allá en pocos minutos, todas esas cosas que a un estudiante de Hsuan Hsueh le llevan una vida.

Una de las pruebas rigurosas que esos estudiantes debían realizar era la siguiente: antes de que el discípulo pudiera pasar a un grado superior era muerto y el astral quedaba en libertad. Con métodos especiales se mantenía la sangre en el cerebro para que éste no se perjudicara, mientras el estudiante realizaba grandes experiencias en el astral y luego resucitaba.

¡Pero quien resucitaba no volvía a ser el de antes! Al conocer lo que había del otro lado de la vida, cuidaba mucho más sus acciones, particularmente con respecto a los daños que eventualmente pudiera procurar a los demás.

I

ICHCHHASHAKTI

Ésta es la forma más difícil de decir "poder de voluntad". No es sólo el poder lo que permite decir: "Yo puedo" y "Yo quiero", sino que son más bien las ondas eléctricas generadas por el cerebro, que pueden galvanizar literalmente a una persona en una forma especial.

Se trata de un poder especial que permite al Adepto que respira correctamente alcanzar la levitación, que resulta posible y hasta fácil, especialmente si se tiene una razón valedera para hacerlo.

Este "poder de voluntad" es el que nos permite ver en lo futuro y nos da la posibilidad —en grado limitado— de predisponer los acontecimientos por venir. Es el poder mediante el cual se verifican las así llamadas "coincidencias".

No existe un término occidental para traducir esta palabra, pero se trata de un poder especial de la voluntad que actúa instigado por el Súper Yo, y que permite al cuerpo físico y al astral cooperar en una magnitud inusitada para producir ciertos efectos.

IDA

Es una columna de los nervios sensorios y motores, situada a la izquierda de la espina dorsal. Estos nervios, o nudos, o fibras, ocupan un lugar especial en la relación entre los cuer-

pos físico y astral. Las fibras forman círculos y terminan en la ventana izquierda de la nariz. Al hacer ciertos ejercicios de respiración, puede provocarse la palpitación del Ida y, de ese modo, despertar ciertos centros adormecidos.

No nos proponemos describir este ejercicio de respiración, aunque al final de este diccionario pueden encontrarse otros similares. Hacerlo conocer significaría perjudicar a quien lo leyera y se precipitara para realizarlo sin una preparación previa. Cabe recordar que mucha gente va a una biblioteca, toma un libro y copia un párrafo o dos para ahorrarse el precio del volumen; por lo mismo debe omitirse este ejercicio para proteger a aquella gente que trata de correr antes de haber aprendido a caminar.

IGNORANCIA

La ignorancia es la falta de conocimiento, de cordura. Si no fuésemos tan absurdamente ignorantes, no tendríamos tantas molestias. El ignorante no sabe bastante para saber que no sabe. Tal vez la mejor forma de explicarlo sería la siguiente:

El que no sabe y no sabe que no sabe es un loco; evitadlo.

El que no sabe y sabe que no sabe es susceptible de enseñanza; enseñadle.

El que sabe y sabe que sabe es sabio; seguidlo.

ILUSIÓN

Otros planos llaman a este planeta el Mundo de la Ilusión, el mundo donde los sentidos se engañan, el mundo donde las cosas son muy distintas de lo que parecen. La gente que está del "Otro Lado" piensa que los que están sobre la Tierra tienen miedo de ir al Infierno. Bien, la Tierra es uno de los infiernos; aquí reside el infierno de la experiencia física y el infierno de la ilusión.

Miramos este mundo que llamamos Tierra y pensamos que es la cosa más maravillosa. Estamos convencidos de que todo el Universo y los Universos que están más allá dependen exclusivamente de ella; creemos ser las únicas criaturas vivien-

tes en el espacio, que millones y miles de millones de otros mundos están vacíos, desolados, y que sólo existen allí como espectáculo para el Género Humano.

Nos creemos criaturas semejantes a la divinidad, semejantes a quien nunca ha sido visto antes, ni se verá.

Pero ésa es una ilusión. La Tierra es una manchita de polvo y nada más. Pensamos, mientras estamos en esta tierra, que somos grandes y poderosos, que nuestras riquezas comprarán el Reino de los Cielos. Pero no hay base de ajuste más allá. No podemos obtener la salvación por cuotas, debemos desembarazarnos de la ilusión y penetrar en el verdadero significado de las cosas, liberarnos del egoísmo y de los malos deseos y dejar aparte nuestro desinterés por los demás. Hasta que no estemos capacitados para dar de nosotros mismos, no podremos recibir de los otros. Pensar lo contrario es una ilusión.

IMAGINACIÓN

La imaginación es la representación de nuestros deseos y de nuestros miedos. Entre todas las fuerzas es la más grande, más aún que el poder de voluntad y que el amor. Es una vieja doctrina de los psicólogos la de sostener que en cualquier batalla librada entre la voluntad y la imaginación, esta última siempre gana, y si intentamos conquistar a la imaginación por medio del poder feroz de la voluntad, provocamos una situación neurótica. La imaginación vence siempre, porque la caída que provoca es la razón del triunfo.

No puede haber amor sin imaginación. Una persona imagina los encantos del ser amado o que ha encontrado la propia "alma gemela" (tan rara como las manzanas en un parral, aquí en la Tierra) y que posee todos los placeres imperecederos al estar casado con esa persona. (De paso, se necesita bastante más que una pasión animal para mantener en armonía a dos personas).

Si la imaginación dicta que no se debe hacer tal cosa, entonces —no importa cuan fuerte sea la voluntad— una persona no podrá hacerla. Por ejemplo, ¿podría usted caminar sobre

un tablón suspendido entre dos edificios de diez pisos? No importa la habilidad con que esté fijado el tablón; su imaginación sobreexcitada le dirá que usted va a caer y usted caerá para delicia de los espectadores y provecho de la prensa que seguramente estará allí.

Si quiere obtenerse resultados favorables deberá controlarse la imaginación, de modo que ésta y su amigo, el Poder de Voluntad, trabajen en armonía.

INDRIYAS

Más correctamente debería decirse "Las Diez Indriyas", porque es a través de diez órganos del cuerpo cómo el Súper Yo puede obtener informaciones especializadas.

Existen los órganos de la percepción, del oído, de la vista, del olfato, del gusto y del tacto, y los de acción más directa, como los de la secreción, la generación, la propulsión (pies), tacto (manos) y gusto (lengua).

Cada uno de estos órganos retrasmite al cerebro, a través de la espina dorsal, todo lo que está sucediendo. La información se trasmite a su vez al Súper Yo, quien está así en contacto con todo lo que sucede y conoce cualquier sensación.

Cuando este sistema de transmisión se rompe, los resultados pueden verse en un manicomio.

INTUICIÓN

Es un proceso en el cual se da al cuerpo físico un reflejo de algo que éste normalmente no podría conocer.

Por ejemplo: una persona puede estar en una acera y tener de improviso un relámpago de intuición que le advierte que una chimenea o un tejado está por caer sobre su cabeza. Esta persona no puede ver ni oír la chimenea, pero mira hacia arriba al tiempo de sentir que algo la golpea.

Cuando la gente crea en la intuición y le dé rienda suelta para desarrollarse y progresar, habrá hecho una cosa muy útil. El Súper Yo, que no tiene interés en que se dañe su cuerpo, puede dar un aviso de peligro y hacer de modo que se evite.

Cuando se tiene la impresión de que una persona está cerca, y está tal vez a seis o siete metros, no quiere decir que esto sea intuición; sólo significa que se está desarrollando la telepatía o el tropezar con las emanaciones áuricas.

Frecuentemente se ha declarado que las mujeres tienen una intuición mayor que los hombres, y si se miraran algunas de las ilustraciones de "Usted y la Eternidad", se observará que el aura y el etérico de una mujer tienen formas bastante diferentes de las del hombre; esto es lo que otorga una mayor intuición.

ISHVARAKOTI

Es un tipo inferior de Avatar. La persona que viene a esta Tierra para el bien de los demás y que normalmente está libre de los límites del mundo y no tiene, por lo tanto, un Karma terrenal, puede ser un Ishvarakoti. Si trata con individuos en menor escala, entonces será un Ishvarakoti.

Un Avatar está mucho más evolucionado y no es necesario que venga de este Universo. ni del próximo ni del otro sucesivo. Un Avatar es quien enseña y reactualiza las demandas de las viejas enseñanzas.

ISHWARA

Algunos usan esta palabra para indicar a Dios, en particular entre los brahmanes.

El significado actual es: "El Ser Divino que Quiere", El Supremo Donador, un Ser Perfecto que tiene compasión de la humanidad que lucha, porque el Ser ha pasado por todas las existencias y sabe lo difícil que esto es y, al haber sufrido, siente simpatía y comprensión.

J

JAGRAT

Esta palabra se refiere a un estado de vigilia, como oposición a estar dormido. Es participar de una condición que permite saber lo que ocurre a nuestro alrededor, que permite ver, oír, hablar, sentir, etc.

La gente está consciente durante el día, sabe lo que le está sucediendo, puede atender a sus ocupaciones, pero la mayoría no lo está durante el sueño, y es necesario estarlo para poder emprender conscientemente el viaje astral. El cuerpo físico debe reposar, pero el astral no tiene esa necesidad —por lo menos por unos pocos miles de años más— y así, si el cuerpo físico descansa y el astral permanece cautivo o vaga sin guía en el desierto, se pierden muchas oportunidades.

JAPA

Palabra que significa "repetición". No tiene nada que ver con la meditación, sino que sólo indica la repetición de una palabra con la idea de obtener, tal vez, una ayuda de otras fuentes, lo cual se logra de cuando en cuando.

En el Tibet la gente acostumbraba a murmurar: "Om, Om, Om," y a veces a insistir en las mismas plegarias. En la India dicen: "Ram, Ram, Ram", cuando tienen miedo o necesidad de un consuelo espiritual. Presumiblemente, en el segundo caso

esperan que Rama, a quien a menudo consideran como a un Dios, llegue corriendo para prestar su ayuda.

De modo muy similar, en algunas partes de Europa la gente invoca continuamente a su propio Dios. Eso es Japa.

JATI

Es el propio estado personal en el mundo físico. ¿Cómo es usted? ¿Es usted rico, pobre, sano o enfermo? Jati se refiere solamente al propio estado material, y no debe confundirse con el espiritual. Hay que agregar que los más ricos en cosas materiales son desgraciadamente los más pobres en lo que al espíritu se refiere.

JEN

Es una palabra china que indica el arte de ser humano. Expresa el amor y la amabilidad hacia el prójimo. Significa ser caritativo y tener sentimientos benévolos hacia el prójimo.

Jen es la base de la Doctrina de Confucio.

JIVA

Es el nombre que designa a la unidad viviente individual, compuesta de cuerpo, mente, varios sentidos y todo lo que se necesita para ser humano. Habitualmente, esta unidad, este ser humano, no conoce su fin, aquí en la Tierra, y experimenta el nacimiento, el placer, el dolor, la muerte y todo lo que forma parte de la vida terrenal.

Frecuentemente injuria al destino adverso que lo ha enviado a la Tierra, diciendo: "Yo no pedí nacer", y no sabe la razón de nada y no está preparado para aprender lo que debe aprenderse.

Si la gente supiera lo simple que es morir, si supiera que no se descarta nunca a nadie, que no se fríe nunca a nadie eternamente, entonces, tal vez, pensaría: "Pasaré un tiempo en esta vida. Puedo volver fácilmente y arreglar el desorden en la próxima". De este modo, debe "beber las Aguas del Leteo" para borrar la memoria de las vidas pasadas, porque, hasta que no se ha cubierto una cierta etapa, esto no se puede saber.

JNANA

Representa la sabiduría, el conocimiento de la vida más allá de la terrenal, conocimiento del Súper Yo, saber por qué se viene a esta Tierra, lo que se tiene que aprender y cómo se debe aprender. Es la seguridad de que, aunque la vida en este mundo pueda ser una experiencia verdaderamente terrible, es sólo un abrir y cerrar de ojos comparado con la Vida Mayor.

¡Pobre consuelo, mientras estamos aquí!

JNANI

Indica a una persona que sabe, una persona que sigue el camino del conocimiento, que trata de alcanzar la Realidad Mayor y escapar de las trabas y de las penas de la vida terrenal. La persona que se acerca a esta etapa está llegando a la liberación o a la noción de Buda.

K

KAIVALYA

En esta Tierra, mucha gente no sabe lo que era en la vida pasada, no sabe por qué ha vuelto. Dice: "Sólo tenemos una vida, ¡aprovechémosla! Estas personas están ciegas, mental y espiritualmente. Cuando hayan alcanzado el estado de Kaivalya sabrán lo que les espera del otro lado de la que se llama Muerte.

Esa palabra, Kaivalya, quiere decir liberación de la ceguera y las locuras del mundo.

KAMA

Significa deseo, un deseo vehemente. Es el recuerdo de los placeres y de los dolores que se han probado anteriormente. A menudo estos recuerdos son la causa de ciertos hábitos, como el fumar o el beber.

Una persona fuma por el placer que imagina con respecto al fumar o porque se siente adulto, si lo hace. Si la gente se acordara de las sensaciones desagradables de la primera vez que fumó, no lo repetiría.

La gente que bebe comete un gran pecado, porque los tóxicos llevan al cuerpo astral fuera del físico y yo no critico al astral por alejarse de ese hedor que dejan los espíritus añejos.

KARMA

Ésta es una vieja ley sobre la cual muchos pueblos de Oriente regulan la propia vida. Es una ley excelente, con tal de que se use con sentido común.

Usted va a una tienda y compra una cantidad de mercadería. Si tiene suerte puede obtenerla "al contado", pero usted ha comprado esa mercadería y alguna vez deberá pagarla, no se la regalaron.

Del mismo modo, usted pasa de vida en vida y hace cosas que luego, por la mañana, le causan arrepentimiento, de las cuales se avergüenza cuando se encuentra solo y puede pensar en ellas. Usted hace cosas que pueden perjudicar a otra persona. Esto es lo lamentable, ya que lo que usted siembra, recogerá.

Del mismo modo, se puede ser amable con los demás. "Tirad vuestro pan a las aguas y éste volverá a vosotros." ¡Desgraciadamente cuando vuelva puede estar empapado! Haga usted bien a los demás; cuanto más haga, más recibirá.

Si usted viene a esta Tierra y tiene una vida terrible, eso significa que está usted pagando por haber hecho la vida imposible a otra gente en otra existencia, y cuando usted llegue a esa etapa, muy feliz, que representa su última vida en la Tierra, entonces con toda seguridad sufrirá mucho, porque deberá pagar todas sus deudas. Es exactamente lo mismo que si usted estuviese listo para mudarse a otro barrio; pagaría entonces al carnicero, al panadero, lo que les debe. Si usted es optimista, tratará de cobrar el dinero que se le debe, pero esto es un asunto diferente. La ley de Kárma establece que se debe hacer lo que se quiere recibir, porque tanto el mal, como el bien, se pagan.

Mi opinión personal es que la adhesión demasiado estricta a la ley de la encarnación y al Karma puede haber sido responsable de la degeneración de la India y de la China, porque en estos países la gente acostumbraba a sentarse debajo de un árbol y decir: "¿Y qué? Tengo muchas vidas por delante,

dejadme sentar y oler las flores de esta vida", lo cual condujo a la pereza.

En China vi a un hombre caerse a un río y ahogarse. Ninguno de los presentes se interesaba ni remotamente por él. Se les preguntó después por qué no habían hecho algo para salvar al ahogado; la respuesta fue que si hubiesen hecho algo para salvar a ese hombre DE SU KARMA, hubiesen tenido que enfrentarse con ese Karma como si fuera el propio. Una adhesión demasiado rígida conduce a la insensibilidad. Debe seguirse el viejo buen Camino Budista: ni demasiado malo, hasta el punto de ser perseguido por la policía, ni demasiado bueno (¡imposible en esta Tierra!), porque si se es demasiado puro no se puede estar aquí. En todas las cosas, el Término Medio.

KLESHA

Hay cinco Kleshas, que son los nombres de las cinco cosas principales que causan molestia a la gente, que la hacen volver a la Tierra durante muchas veces, hasta que pierden las Kleshas.

La Klesha número 1 es la ignorancia, de la cual deriva la arrogancia. Si se es ignorante y orgulloso no se pueden advertir las faltas y, por lo tanto, no es posible corregirlas.

El deseo equivocado es otra de las cosas que deben evitarse. ¿Codicia usted las cosas que no debería codiciar? En ese caso, conviene estar alerta; usted está deteniendo su progreso.

La aversión es otra calamidad. La aversión hace difícil "armonizar" con otra persona, es como tratar de encajar un pedacito cuadrado de madera en un hueco redondo. ¿O al revés? No importa, un caso es tan difícil como el otro. Se debe adoptar el Término Medio, no enamorarse demasiado a menudo, pero tampoco odiar a la gente durante mucho tiempo.

El sentimiento de posesión es la quinta calamidad. Podríamos llamar a la gente mezquina, miserable, aprovechada, pero en el fondo no es sino una muchedumbre infeliz. Hasta que una persona no se libera del sentimiento de posesión, esa persona

no podrá obtener algo, porque, para repetir una vieja historia, no se puede recibir mientras no se esté preparado para dar.

Las Kleshas son las cosas que deben extirparse antes de poder liberarnos del círculo representado por el nacimiento, la vida, la muerte y la reencarnación.

KOAN

Es una palabra que proviene del budismo Zen. Para los Occidentales, el Koan no tiene ningún sentido, porque se trata de una exposición peculiar que aparentemente no tiene lógica y carece de sentido. Pero el discípulo debe meditar sobre esto y dar una respuesta conveniente.

Aprehender esa respuesta es muy difícil, pero cuando llega se asemeja al estallido de un trueno, porque tiene el poder de una revelación.

Como ejemplo muy relativo, permítaseme el siguiente: "El disco y la púa pueden producir música; escuchad la música del disco sin la púa".

Es como tratar de comparar lo abstracto con lo concreto, o intentar discutir un asunto tridimensional con una persona que vive en una sola dimensión.

KOSHA

Es una cobertura o funda. Hay cinco Koshas descriptos en ciertos Upanishads, colocados cada uno dentro del otro. El más profundo es el cuerpo que se nutre de comida, es decir, el cuerpo físico, y si se quiere designarlo con el nombre oriental Annamayakosha.

El segundo es el cuerpo de Prana, la parte que mantiene unidos el cuerpo y la mente. ¿Su nombre oriental? Pranamayakosha.

En tercer lugar, la cobertura de la mente que contiene las mentes inferiores y superiores. Su nombre oriental: Monomayakosha.

Cuarto, la cobertura o cuerpo del intelecto o sabiduría.

Éste es el comienzo del Buddi y su nombre oriental es Vijnanamayakosha.

El quinto Kosha es el cuerpo de la felicidad eterna y al cual nos referimos a menudo como al Ego. Es "Una Cubierta de Placer", y su nombre oriental es Anandamayakosha.

KOWU

Es una palabra china que quiere decir estudio o investigación de los temas del ocultismo, así como la rectificación de los conceptos falsos emitidos al respecto.

KRIYA YOGA

Es una rama del Yoga que se divide en tres secciones. La primera permite controlar el cuerpo y sus funciones; la segunda concede la habilidad para desarrollar la memoria y ponerla en condiciones de obtener del subconsciente todo lo que se ha aprendido anteriormente.

La tercera, da la posibilidad de atender las demandas espirituales, es un incentivo para alejar las cosas de la carne y progresar en la espiritualidad más que en las cosas materiales.

Al dedicarse al Kriya pueden dominarse las Kleshas que representan el veneno de la vida humana.

KUMBHAKA

Es una forma especial de respiración, un método especial o modelo de respiración. Consiste en retener el aire entre la inspiración y la expiración; su práctica concede grandes beneficios.

Al final de este diccionario se encontrará una sección dedicada a los diferentes ejercicios de respiración, de modo que esperamos que usted se ingeniará para mantener la respiración hasta que no haya llegado a las últimas páginas.

KUNDALINI

Es una fuerza vital, la fuerza vital del cuerpo. Así como un coche no puede andar sin la electricidad que lo impulsa, tampoco el ser humano puede vivir sin la fuerza vital del Kundalini.

En la mitología oriental, el Kundalini se representa como la imagen de una serpiente arrollada en espiral en la base de la columna vertebral. Cuando esta fuerza se libera o se despierta, asciende por las diferentes Chakras y hace que una persona conozca lo esotérico, despierta la clarividencia, la telepatía y la psicometría; permite vivir entre dos mundos y trasladarse del uno al otro sin inconvenientes.

El Kundalini es peligroso y no debe intentar despertárselo sin la supervisión adecuada de un Adepto. Esa tarea no puede hacerse solamente con la ayuda de un libro. Si una persona despierta al Kundalini, puede cometer una serie de errores que lo lleven incluso a la locura; por lo tanto conviene insistir en el peligro que representa actuar en este sentido sin una dirección apropiada.

Sólo una décima parte de los humanos son conscientes. El hecho es que quien consiga despertar al Kundalini, adquirirá mucho más conciencia de sí mismo y podrá dominar a los demás. Pero cuando se ha llegado a este punto, se pierde el deseo de dominación en provecho propio.

La gente quiere saber dónde está ubicado exactamente el Kundalini, dónde queda esta "base de la columna vertebral". En verdad, la fuerza del Kundalini comienza a mitad de camino entre el órgano de la generación y el de la secreción. Ahora bien; recibida esta información, se sugiere no intentar experimentos con el Kundalini si no se cuenta con un verdadero Guru que pueda ayudar, y a quien se tenga una fe absoluta. Si no se tiene un Guru, hay que recordar que éste aparece cuando el discípulo está preparado, pero es el Guru quien conoce ese momento y no el discípulo.

La historia bíblica de Adán y Eva, de la serpiente y la manzana, no es más que la historia de Eva con su Kundalini despierto.

"La serpiente tentó a Eva", y Eva sugirió a Adán cosas muy peligrosas, ¡quien aprendió rápidamente y mordió con fuerza la Manzana del Conocimiento! ¡Considerad lo que desde entonces nos sucedió a todos los pobres humanos!

Eva, la Madre de todos los vivientes, lo mismo que María para los católicos, es el término general que designa a la Mujer en todo el Mundo; la serpiente es la fuerza del Kundalini y la manzana, Fruto del Conocimiento. Por lo tanto, USTED no debe enfrentar impunemente al Kundalini o deberá atenerse a las consecuencias.

KUTHASTHA

Éste es el yo, el verdadero Súper Yo, la parte de cada uno de nosotros que está sobre todos los términos cambiantes del mundo, la que nos permite amar a quienes nos hacen mal.

Puede comprenderse entonces que este Kuthastha es el que está arriba y observa y supervisa nuestras acciones; puede considerárselo como el Ángel de la Guarda que está siempre vigilando para ver lo que hacemos.

Kuthastha es el que está más allá de todas las ilusiones, el que no puede ser engañado o seducido. Es aquello que, eventualmente, podremos llegar a ser.

L

LÁMPARA

Para los orientales, una lámpara es algo muy similar a la vida. Una lámpara está encendida; la llama vacila durante un breve período; cuando se acaba el combustible, la llama baja y se apaga y, tal vez, deje un ligero rastro de humo que se desprende de la mecha.

Las doctrinas orientales emplean frecuentemente la figura de la lámpara para simbolizar la transitoriedad de la existencia en la Tierra, y también para indicar que nosotros —por medio de esa vida terrenal— deberíamos llevar un poco de luz a los que nos rodean.

Un oriental evolucionado se asemeja a menudo a una lámpara encendida lejos de corrientes turbulentas que hagan vacilar la llama.

En el Lejano Oriente se afirma frecuentemente que es mejor encender una vela que maldecir la oscuridad, para significar que hasta la débil luz vacilante de una vela es mejor que la oscuridad. Así, cada uno de nosotros —no importa si somos novicios en el Sendero de la Espiritualidad— debe contribuir en algo para la evolución del género humano, mostrando la luz de su espíritu, de modo que quienes sigan nuestro ejemplo puedan encontrar su camino, guiados por la luz de nuestra conducta y nuestro espíritu.

Cabe aquí recordar que el así llamado suicidio de los monjes budistas, que se empapan en bencina y se prenden fuego, obedece a una vieja ley budista que dice que es mejor apagar la llama de la vida, que tener la del espíritu manchada y envilecida. Por eso el monje o la monja budista, que se prenden fuego hasta convertirse en una antorcha humana, creen que, procediendo de esa manera, realizan un noble gesto de protesta contra una intromisión maligna en los derechos del género humano de creer en lo que se quiere y de adorar lo que se quiere.

Al escribir mis libros —que son auténticos porque todo lo que he escrito es verdad y fruto de mi experiencia personal—, al escribir mis libros, repito, y en particular *Usted y la Eternidad* y este mismo, he usado como lema "Yo enciendo una vela", en la esperanza de que aún esta débil llama ayude y guíe a aquellos que no saben qué camino seguir.

LAYA

El Kundalini que, como hemos visto, se llama también la fuerza de la serpiente, reside en la base de la columna vertebral, listo para despertarse y permitir a una persona el conocimiento de las cosas psíquicas.

El Laya Yoga es un sistema Yoga que permite "el despertar del Kundalini". Para aumentar las vibraciones físicas se emplean varios tantras y mantras, con lo cual se propone una vigorosa sacudida al Kundalini para que se despierte.

Una vez más, insisto en que no debe despertarse al Kundalini sin la absoluta seguridad de lo que se está haciendo. El hecho de no contar con una supervisión adecuada puede llevar a la locura, y lo más grave es que una persona puede hacer cosas espantosas antes de ser conducida al manicomio.

En la presente etapa de su evolución, el Hombre tiene nueve décimos de inconsciencia y sólo un décimo de conciencia, de modo que al despertar el Kundalini puede llegarse a superar los diez décimos de conciencia, lo cual sería como hacer que

un chico controlase el último avión de bombardeo supersónico, armado y listo para despegar.

Considerad mi advertencia como la de una persona que sabe, que ha visto mucho, que ha sufrido y aprendido mucho. No tratéis de despertar al Kundalini hasta que no se sepa con precisión lo que se está haciendo, y hasta que no se tenga un Guru competente y de mente pura que quiera supervisar y proteger el nuevo yo.

LEVITACIÓN

La levitación es algo muy real, no es el fruto de la Fantasía o de la Ciencia Ficción o como se quiera llamarla, ni es el delirio de una persona que ha bebido mucho. La gente que no ha visto nunca un dirigible no creería jamás que una estructura de ese tamaño pudiera levantarse y moverse. Considérese, por ejemplo, la impresión que causaría en la gente que no ha visto nunca un dirigible, que nunca ha oído hablar de viajes aéreos, el ver de improviso un zeppelin o un globo Goodyear navegar por el cielo y tirar bolsas de arena como lastre. No creerían a sus propios ojos; sin embargo, esto es menos simple que la levitación.

Muchas tribus del África no creían que los barcos de metal pudieran navegar sobre el agua; lo natural para ellos, era que un trozo de metal se hundiera. Por lo tanto, no creyeron en los barcos de metal hasta que los vieron.

Nosotros, "seres iluminados", sabemos cómo funciona un globo, sabemos cómo navega un pesado barco de metal y podemos reírnos con jactancia de los nativos ignorantes que corrían espantados.

La levitación se cumple a través de una forma muy especial de respiración que aumenta la frecuencia de las oscilaciones moleculares del cuerpo, de modo que éste puede generar una fuerza que se opone a la gravedad. Si se tiene la suficiente habilidad, hasta es posible controlar la altura a que se flota. De lo contrario, es mejor despedirse de los amigos y parientes antes de practicar.

En Oriente, en los grandes lamasterios y templos donde se enseñan estas cosas, todas las prácticas se realizan primero en interiores, de modo que lo peor que puede suceder a un novicio es golpear con la cabeza en el techo y esto, frecuentemente, sirve para enseñarle a estudiar más.

No se puede practicar la levitación ante la presencia de hombres que miran con la boca abierta, porque ella requiere concentración y una forma especial de respiración. De todos modos, ¿por qué practicar la levitación, cuando se puede viajar por una compañía aérea, con una graciosa azafata que nos toma la mano cuando empezamos a ponernos nerviosos?

Ciertos lamas, antes de la invasión del Tibet por parte de los comunistas, eran capaces de cubrir grandes distancias a una velocidad fantástica. Esto era factible, porque ellos eran capaces de practicar una forma menor de levitación, de modo que, al devenir su peso apreciablemente menor, podían realizar grandes saltos.

Bajo ciertas condiciones, un lama que esté gravemente enfermo puede usar una forma modificada de levitación para hacer frente a una emergencia. Naturalmente, después tendrá que pagar por esto, pero puede recobrar la energía de a poco en el plazo de una semana, más o menos.

LEY

Más frecuentemente nos referimos a la Ley como al Noble Óctuplo Sendero. Se trata de un código completo de vida, un conjunto de reglas mediante las cuales la gente puede vivir, teniendo como base la Regla Dorada del "actúa como quisieras que actuasen los demás". El respeto a "La Ley" permite alcanzar el estado budista, del mismo modo que un cristiano que sigue los Diez Mandamientos puede progresar espiritualmente.

Naturalmente, así como el Noble Sendero Óctuplo o "La Ley", hay otras leyes: las de la naturaleza, de la vida en sí misma, etc. Éstas no deben desatenderse, porque las leyes de la naturaleza determinan qué tipo de cuerpo tendrá un hombre o una mujer y las leyes de la vida dicen que deben respetarse

ciertas reglas para que el cuerpo físico se mantenga hasta cumplir su tarea en esta Tierra.

Es un hecho que todas las leyes del Hombre están hechas para el Hombre, para gobernar a la muchedumbre, a la masa, pues de otro modo los hombres carecerían de guía, ya que aún no han alcanzado la posición que les permita vivir de acuerdo con las leyes superiores. Debe recordarse que, cuando se trata con un Avatar, se está tratando con una persona que no está sujeta a las leyes del mundo, porque ha evolucionado y se rige por las leyes del universo que está más allá.

LI

Es una palabra china que tiene dos significados. Li, en cierto modo, significa ritual, norma de conducta: las ceremonias que sirven para formar correctamente la mente y ayudar a las propias creencias religiosas.

Puede significar también norma de conducta, lo que debe hacerse y lo que no debe hacerse.

El segundo significado de Li se relaciona con la razón y lo que a veces se conoce en el mundo occidental como "Las Verdades Eternas". Esto, naturalmente, es sólo un modo de indicar las Grandes Verdades, las Verdades Eternas que todos debemos aprender antes de pasar a las cosas superiores, así como debemos aprender las reglas del tránsito antes de obtener el permiso para conducir un coche.

Existe, y esto es bastante curioso, una tercera acepción de la palabra Li, que significa opuesto a vivir bien, a rectitud y se refiere a la ganancia egoísta.

Se ha incluido la palabra en este diccionario, porque ella aparece cuando se estudia seriamente el ocultismo. Por ejemplo: Li Hsueh Chia es una forma especial de estudio del Li; los orientales con tendencias occidentales la llaman Neo Confucianismo. Hasta que no se haya estudiado exhaustivamente el ocultismo no podrá dejarse de lado esta palabra.

LIBERACIÓN

El término oriental es Moksha, de modo que será mejor usar esta palabra —Moksha— en el sentido de liberación.

LILA

Algunas sectas del credo oriental opinan que Dios —un gran Ser que nadie puede ver ni comprender enteramente— creó el mundo y todos los otros mundos, y todos aquellos que están en esos mundos son como juguetes. Ciertas partes de Dios penetran en los muñecos que eran los hombres, los animales, los árboles y los minerales. De este modo, la esencia de Dios está en todas las criaturas vivientes, y extrae experiencia de la experiencia de todas las criaturas.

Según esta creencia, Dios necesita a veces de otra persona para ver lo que sucede en alguno de Sus imperfectos muñecos, de Sus pequeños animales, y no olvidemos que los humanos son todavía animales.

Dios, al necesitar de otra persona para ver lo que sucede, llama a un ser especial: un Avatar. A menudo, el bosque impide ver los árboles y se sabe muy bien que quien mira desde afuera ve todo el partido, no así el jugador que está muy ocupado. Del mismo modo, el Avatar actúa como un espectador que verá las dificultades con que tropieza el jugador. En la letra "A" se dan más detalles acerca del Avatar.

Lila indica también lo relativo, lo que se compone de tiempo, espacio, etc. En otras palabras, lo que se refiere más a lo abstracto que a lo concreto.

LINGA

Éste es un signo que representa a Shiva, pero se usa también como símbolo fálico.

Hace mucho tiempo, la gente estaba muy interesada en poblar la Tierra lo más rápidamente posible. De aquí que los sacerdotes crearan una orden y la llamaran Orden Divina. Esa orden decía que todos debían ser productivos y multiplicarse. La gente ponía en el mundo gran cantidad de hijos, porque

eso fortificaba las tribus y cuanto más grande se hacía, más poderosa habría de devenir. De modo que para seguir la "Enseñanza Divina" de los sacerdotes, los guerreros de las grandes tribus invadían a las más pequeñas, mataban a los hombres y capturaban a las mujeres para usarlas a los efectos de generar nuevos miembros, quienes, a su vez, capturaban tribus más pequeñas. Esto también se llama civilización.

El órgano del varón, o una representación del mismo, devino, de este modo, objeto de gran adoración, y en varias partes del mundo muchas columnas de piedra se consideran hoy con veneración y temor reverencial. Lo divertido es que las cúpulas y los minaretes de las mezquitas de los templos y los campanarios de las iglesias, eran originariamente símbolos fálicos.

En Irlanda, pueblo muy antiguo, existen las llamadas "torres redondas". Estas torres, cilíndricas, algunas veces más altas que las de las iglesias, tenían una cima redonda como símbolos fálicos, símbolos de la fertilidad; no debe olvidarse que cuanto más poblada era una nación, más fuerte se hacía y podía conquistar a las pequeñas con más facilidad.

Cuando los irlandeses se convirtieron al cristianismo, encontraron un nuevo uso para sus torres redondas: acostumbraban a colocar una escalera especial dentro de la torre, subir por ella hasta la cumbre y desde allí mirar para saber si llegaban invasores a saquear o capturar a la gente para esclavizarla. Estas torres eran muy útiles para observar a los ingleses, que consideraban el capturar a los irlandeses casi como un deporte nacional. Es lógico que estos últimos consideraban este tipo de "deporte" con bastante disgusto.

Ya que estamos tratando este tema, podríamos agregar que, además del símbolo fálico, también hay símbolos del órgano de la mujer; en Oriente, las ventanas, las puertas, etc., tienen la forma del órgano de la mujer.

LOKA

Un Loka es un plano de existencia, un lugar que representa, para quien está allí, un mundo completo. Nosotros, sobre esta

Tierra, somos criaturas sólidas para los demás. "Los Fantasmas" son criaturas sólidas para otros "fantasmas". Todo es sólido y substancial para criaturas, o seres, o entidades que van a vivir en ese mundo particular o plano de existencia.

Hay varios Lokas, varios planos de existencia. Llevaría demasiado tiempo discutirlos todos, pero, como simple ilustración recordemos que existe el mundo físico de la Tierra y ese otro mundo, invisible para nosotros, mientras estemos aquí, pero que se hace sólido cuando vamos al "Astral". Entonces, el plano que está más arriba se esemeja a lo que el mundo astral era para nosotros cuando estábamos en el mundo físico de esta Tierra. Cuanto más alto viajemos, tanto mayores serán las vibraciones de nuestras moléculas físicas y espirituales.

Un Maestro puede ver cualquiera de los Lokas sobre su propia evolución, tan fácilmente como ve las cosas que están en la Tierra. Todos vosotros sabréis que cuando hayáis pulido vuestra aureola y hayáis dejado esta Tierra, iréis al tercero de los Lokas, donde la gente no es tan pérfida, ni tan viciosa, ni tan irresponsable como en esta Tierra, que es uno de los infiernos inferiores.

LOTO

El Loto simboliza, para el oriental, muchas cosas; es sagrado para la religión del Lejano Oriente así como lo es el Crucifijo para el Cristianismo.

El Loto es una planta que crece en el agua más sucia y lodosa, en los alrededores más hediondos y, a pesar de esto, permanece puro, inmaculado e incontaminado.

La hoja de Loto vive sobre el agua, pero no se moja; y eso se considera como no apegado a lo que trataremos más adelante.

Los pétalos del Loto tienen un significado especial; el oriental se aleja de la realidad cuando hace referencia, por ejemplo, a un Loto de mil pétalos. Existe el Loto del corazón y el de mil pétalos del cerebro, y si usted progresa en sus estudios y en la espiritualidad, algún día una persona le ofrecerá una bendi-

ción para el Pie de su santo Loto. Esto no quiere decir que usted imprevistamente ha cultivado raíces en lugar de las usuales pertenencias humanas, sino que por razones determinadas ha ganado la estima de la otra persona y goza ahora del estado de Ser Divino.

Si usted supera tal estado y evoluciona todavía un poco más, podrá descubrir que usted "es de los Ojos del Loto", o que esta flor puede relacionarse con alguna parte de su anatomía; siempre se tratará de un cumplido.

El significado del Loto, es entonces, sólo esto: una flor perfecta, con una disposición perfecta de hojas y pétalos. Es una planta que forma parte de lo que la rodea, aunque no se mezcle a ello, y permanece limpia e inmaculada en condiciones que contaminarían cualquier otra cosa. Es el símbolo de la pureza, eficaz hasta para el menos educado y no privilegiado de los orientales.

M

MACROCOSMOS

Es una palabra que indica un mundo más grande, un mundo que está más allá de las limitaciones de las cosas carnales de esta esfera que llamamos "Tierra".

Mientras estamos en nuestro cuerpo, estamos en el "pequeño mundo" o, en términos técnicos, "microcosmos". La palabra "micro" significa pequeño, como "macro" quiere decir grande.

Éste es un mundo muy pequeño y toda nuestra existencia es una cosa muy pequeña; somos ciudadanos del Microcosmos, semejantes a una oruga que más tarde será mariposa. Una oruga está confinada en la tierra, entre tallos y hojas, pero como mariposa puede remontarse hacia nuevas dimensiones. Así es como —al dejar esta mínima forma de vida— entramos en el Macrocosmos.

MÁGICO

Lo mágico es la simple distorsión de hechos científicos mal interpretados, o de hechos que el científico, en su ceguera, no es capaz de entender. Para el salvaje un avión que vuela es algo mágico. Para los apenas menos salvajes occidentales la levitación es magia. Lo que hoy parece imposible, porque la "ciencia" no puede explicarlo con ciertos hechos estereotipados, es

mágico. Cuando la ciencia alcanza lo mágico con retraso, entonces deja de serlo y se transforma en un "hecho científico".

El curare fue una vez "lo mágico" del hechicero salvaje. La ciencia dijo que todo era una cosa de brujos; pero cuando la forma más occidentalizada de hechicero, que se llama a sí mismo científico, investigó el asunto y "descubrió" el curare en su laboratorio químico, esto se convirtió en una cosa mucho más respetable.

No os dejéis engañar por lo mágico; se trata sólo de cosas que algunas personas de talento pueden hacer hoy, y que el científico no alcanzará hasta dentro de cien años.

MANAS

Es el poder de pensamiento de un humano. Los seres humanos tienen ciertos poderes, como si se tratase de una batería. Si una persona no sabe cómo usar el poder de esa batería, es como si no lo poseyera. Pero si se sabe cómo conectar los cables, entonces pueden hacerse muchas cosas interesantes. Lo mismo vale para un humano; cuando se sabe extraer el poder del pensamiento pueden hacerse una cantidad de cosas que normalmente resultan difíciles. Cuando se instruye convenientemente a una persona, ésta puede practicar la telepatía, la clarividencia, la psicometría, los viajes astrales, etc.

En la actualidad la mayoría de las personas está en la posición de un coche que controla al que lo conduce en lugar de lo contrario. Un ser humano que no sea capaz de controlar su poder de pensamiento es como un ciego o un mutilado.

Pensad en un dictador que provoca la histeria colectiva de una muchedumbre y la amolda a sus propias necesidades; pensad en la histeria de los espectadores de un partido de fútbol. Todos ellos tienen la mente puesta en una cosa y si algo sucede, aunque carezca de importancia pero que ponga en movimiento sus reacciones, puede provocar un serio incidente.

En cualquier muchedumbre que piensa en un tema común, cada persona exalta el poder de pensamiento del otro y así éste aumenta como un alud que cae en el valle. Los dictadores lo

saben; concitan muchedumbres de gente excitable o histérica que, partiendo de la sugestión o la histeria, se entregan pronto a un frenesí de entusiasmo, de rabia o cualquier otra reacción que el dictador desee provocar.

El manas puede actuar como la telepatía, induciendo a las masas a la histeria y haciendo de modo que una masa de gente piense y actúe como si fuera una sola persona.

MANIPURAKA

Es uno de los Chakrams, el que está a nivel del ombligo. Es el tercero de los siete centros yoga de la conciencia y en términos esotéricos, se llama La Rueda o el Loto. Recibe este nombre porque para un clarividente o para alguien que pueda ver el astral, los "pétalos" aletean por el ombligo y según cómo se piense, se lo puede llamar rueda por los rayos que giran, o Loto que se agita en el viento etérico.

Una persona pura y de buenas intenciones tendrá los pétalos del Loto o los rayos de la Rueda como se prefiera llamarlos, de color verde. Esto indica que la persona puede y quiere aprender a ayudar a los demás en lo posible.

A medida que una persona progresa en la escala de la evolución, los pétalos se hacen cada vez más amarillos, lo que indica un aumento de la devoción y de la espiritualidad.

MANTRA

Mantra es un nombre particular de Dios, que se emplea, comúnmente, para significar algo más; es una forma de plegaria, la repetición de algo sagrado por medio de lo cual se adquiere poder. Si se repite un Mantra con conciencia y respeto, se logra la purificación del pensamiento.

Sólo puede usárselo para el bien y nunca para el mal, según el viejo dicho: "El que cava una sepultura para otro, puede caer en ella". De modo que sólo debería usarse para el bien, sin egoísmo y para ayudar a los demás.

En la Biblia cristiana se declara que la fe mueve las montañas; lo mismo podría decirse del Mantra. Un Mantra usado

correctamente posee efectos poderosos y cuanto más se usa más poder confiere. He aquí una simple ilustración de lo expuesto: un violinista puede tocar una cierta nota en su violín. Si solamente toca esa nota, produce un sonido, pero si insiste con la misma puede romper un vidrio porque al hacer así, ha producido una vibración en el vidrio que eventualmente puede ser mayor que la elasticidad que éste puede soportar. Del mismo modo un Mantra aumenta la vibración para el bien o para el mal, pero cuando se usa para fines incorrectos, a menudo se vuelve en contra del que lo emplea.

Un Mantra o Invocación Sagrada es: "Om Mani Padmi Hum", o, como dicen los indios: "Ram, Ram, Ram".

Todos los sonidos y las palabras pueden influir sobre la materia y hasta sobre los objetos inanimados. Probablemente todos conocemos el: "Cuida la materia"; eso es correcto, porque los Mantras influyen sobre la materia de acuerdo con los pensamientos humanos.

MANU

De acuerdo con algunas creencias orientales, el Señor de este mundo es el Manu del mundo, el Legislador del mundo, el que dirige y controla las cosas.

Es obvio que un Manu no podría tratar adecuadamente los distintos tipos de gente de los diferentes países.

Por eso, de acuerdo con la ciencia esotérica hay toda una serie de Manus y Manus menores, que pueden considerarse así: el mundo es una gran industria que tiene muchas sucursales en todas las grandes ciudades y centrales en todos los países. Imaginad entonces que el Manu del mundo (¡que no es Dios!) es el Presidente o el Director General, responsable de la política general, y que ejerce el control sobre todos los otros "directores".

Las sucursales de las distintas ciudades y los diferentes países, tendrán un director general que, aunque goza de libertad para actuar entre ciertos límites, debe respetar las instrucciones básicas del Director General de la Empresa.

Hay un Manu para Londres, uno para Birmingham, Brighton,

Hull, como hay uno para Nueva York, Pasadena y Santa Fe. En todas partes existe un Manu y hay Súper Manus que supervisan la labor.

Si conocierais astrología sabríais que cada ciudad y cada país está bajo un signo astrológico diferente. Decimos que este país está bajo Piscis o Aries o Tauro, cuando nos referimos a las características básicas del Manu; del mismo modo, las características de un director escocés serán distintas de las de un cubano.

Un Manu es, entonces, alguien que ha vivido en los círculos da la existencia como humano, que ha visto y conocido las dificultades de la humanidad y ha sido enviado a cierto país o ciudad.

MÁS ALLÁ

Se refiere al Gran Más Allá e indica ese estado de la existencia que está más allá de lo físico, en el cual nos encontramos a nosotros mismos, o sea la vida más allá del Valle de la Muerte.

En todos los tiempos y en todo el mundo la gente ha especulado siempre sobre la naturaleza del "Más Allá". Es lamentable que los así llamados científicos quieran averiguarlo todo, probarlo todo y ensayarlo todo, porque eso limita su capacidad de percepción. Cuando una persona está preparada para recibir la verdad, ésta viene a ella y entonces conoce la esencia de esa verdad para la cual NO se necesitan pruebas, mientras que lo que NO es no puede probarse.

MAUNA

Significa estar quieto, no hablar mucho. Demasiada gente comenta con todo el mundo sus prácticas yoga o sus operaciones o las dificultades que tiene con su esposa o su marido. Demasiada gente habla de sus estudios esotéricos, cuentan con quien estudian y, por qué lo hacen.

Es lamentable que la gente hable tanto, porque el hacerlo disipa el poder y el estudiante tendrá muchas más dificultades;

sería como tratar de conducir un coche que tuviera un agujero en el depósito de la gasolina.

La gente habla demasiado, en realidad charla y charla. Muchos oyen cosas e inmediatamente las dejan salir por la boca, mostrando así que carecen de capacidad para almacenar conocimientos.

Un discípulo que habla demasiado, prueba concluyentemente que no progresa en el Justo Sendero. El estudio es algo privado, el progreso propio es un asunto personal, de modo que quien quiera evolucionar, deberá mantener la boca cerrada y los oídos abiertos. Es el único camino hacia el progreso.

MAYA

Maya es lo que engaña, lo que enturbia la claridad de una visión. Es lo que provoca la ilusión; frecuentemente hace creer de alguien que es más importante de lo que en realidad es. Tal vez esa persona haya hablado tanto que se ha convencido de su propia importancia.

Maya es una de las grandes desventajas contra la cual debemos luchar. Esta Tierra es el Mundo de la Ilusión, el Mundo de Maya, y debemos liberarnos de las ilusiones y enfrentarnos con la realidad antes de intentar las etapas superiores de la evolución.

MEDITACIÓN

La meditación es un sistema para poner orden en la propia mente, para entrenarla e instruirla. La meditación consiste en pensar en un cierto objeto o asunto, de modo que se pueda conocer todo lo que con él se relaciona.

Se puede meditar sobre una planta y visualizar así la semilla en la tierra; al meditar sobre la semilla se ve la rajadura de la vaina exterior y el primer intento que introduce la vida, la ciega búsqueda, cómo el pequeño tallo se entrelaza en la tierra y sale hacia la luz, dirigiéndose hacia arriba como un hilo blanco que emerge de la tierra y se hace verde o marrón. Crece, se hace adulto y más tarde arroja las semillas que caen

alrededor y se transforman en comida para los pájaros, o el viento las transporta y las trasplanta lejos.

También podemos ver cómo estas semillas que caen en la tierra, son a su vez enterradas y vuelven a crecer.

La meditación nos permite, cuando estamos entrenados, buscar el motivo interior, indagar en lo que de otro modo nos sería desconocido. No debe confundirse con la concentración, que es una cosa completamente distinta.

MÊDIUM

Hay dos tipos de médium; por una parte el que adivina la suerte en la calle, que de algún modo puede a veces, recibir "revelaciones" de lo que está más allá de la muerte. Éstos carecen de guía, son errantes y no siempre actúan como tales. Están en la misma posición del brujo de la tribu, que tiene algún poder psíquico, pero no sabe qué, ni le interesa; está satisfecho con su poder.

El otro tipo es el hombre o la mujer instruidos que han evolucionado mucho y que tal vez, están por última vez en esta Tierra. Esa persona tendrá poderes mediúmnicos durante la mayor parte del tiempo. Esto no quiere decir que una persona sea buena porque es clarividente o telepática o médium; sólo significa que es distinta de los demás. Un cantante puede poseer una voz magnífica, pero ese hecho se da independientemente de su condición de bueno o malo; su carácter no tendrá nada que ver con su voz. Lo mismo sucede con los médium —puede haber gente mala con poderes mediúmnicos—, así como un santo puede gozar de los mismos poderes.

Un mal médium es aquel que engaña, que se impone a los crédulos y pretende gozar de poderes que no posee. A menudo es un psicólogo, que repite con otras palabras lo que el paciente acaba de decirle. Una cosa debe quedar en claro: una persona no es médium porque afirme que lo es.

Un médium sólo es una persona que puede usarse como "medio para el intercambio de mensajes de un plano a otro de la existencia". En otras palabras: es posible que una persona

hable en un idioma que no conoce, porque simplemente está transmitiendo un mensaje.

MEMORIA

Se sabe que la mente humana puede comprender el conocimiento de todo lo que ha sucedido sobre la Tierra. Es algo así como un cerebro electrónico, en el cual ciertas células almacenan determinados recuerdos. Pero un cerebro electrónico ocupa un amplio espacio, y la mente humana tiene muchísimas células vacías que esperan más informaciones.

El género humano es consciente sólo en una décima parte, las otras nueve décimas son subconscientes y allí es donde reside el conocimiento de todo lo que ha sucedido en la Tierra: una forma de memoria racial heredada, porque al subconsciente llega la información, recogida en el viaje astral, de lo que figura en el Registro Akashic.

Por medio de un entrenamiento conveniente puede cavarse hondo en el subconsciente y llevar a la superficie recuerdos y conocimientos que la persona ignoraba que existieran.

MENTE

Antes de llegar muy lejos en cualquier asunto de tipo espiritual, debemos estar seguros de que nuestra mente está serena, de que puede hacer frente a los requerimientos que se le propongan.

Para alcanzar la pureza de la mente, debemos hacernos acompañar por los que tienen un carácter suave, son sanos y equilibrados, y saben la verdad de lo que dicen.

Debería mostrarse simpatía hacia los que sufren y hacia los que no saben distinguir la verdad de la mentira; ser comprensivo y simpático sin atarse a las personas, porque el tener demasiada intimidad con un tipo equivocado de persona, puede contaminar nuestra mente.

Ella es como una esponja que absorbe conocimientos. Si se trata de una buena mente, sabrá qué uso dar al conocimiento

que ha absorbido. Si es mala, sólo nutrirá el subconsciente con una erudición mentalmente indigesta.

Más adelante daremos algunos ejercicios de respiración, que ayudarán a limpiar la mente; pero insistimos en que si tratáis bien vuestra mente, ésta os servirá bien; de lo contrario, os servirá mal.

MENTE INFERIOR

La mente inferior es aquella parte de nuestra persona que absorbe el conocimiento y lo almacena. Si supiéramos cómo hacerlo —al igual que ciertos orientales— podríamos recordar todo lo que nos ha sucedido, aún ANTES de nacer.

Ello resulta bastante fácil si se sabe cómo hacerlo y si se tiene la suficiente paciencia y práctica. Se dice que la gente que lo logra, posee el "recuerdo total".

A esto se llega, como dijimos, a través de la práctica, pero no se debe actuar sin una clara conciencia, porque, dueños de la memoria total podemos evocar todos los disgustos, así como los hechos felices, y las cosas desagradables a menudo parecen aun peores si se miran a través del tiempo.

La memoria total está en nuestro subconsciente, y si existe una razón, un hipnotizador puede hipnotizar unas cuantas veces a una persona y llevarla gradualmente hacia atrás, hacia lo más escondido y oscuro del corazón humano. Tal procedimiento puede emplearse para descubrir el porqué de ciertas inhibiciones o miedos o para descifrar viejos documentos escritos en un idioma desconocido, porque si una persona es llevada a través del espacio y del tiempo de la propia subconsciencia, podrá llegar a extraer la memoria racial del género humano. Pero, naturalmente, un sistema más fácil es el de los viajes astrales que permiten consultar el Registro Akashic.

MIEDO

El tener miedo es uno de los mayores peligros de cualquier tipo de ocultismo. En Oriente, los maestros dicen a los alum-

nos: "No tengáis miedo, porque no hay nada que temer, excepto el miedo mismo".

El miedo corroe nuestra capacidad para una percepción clara. Si no tenemos miedo nada puede perjudicarnos o molestarnos. Por lo tanto, no tengáis miedo.

Es sabido que cuando hacemos un viaje astral, no debemos temer nada. Los elementales o las entidades astrales no pueden perjudicarnos. pero si tenemos miedo, él sí nos trastorna, al menos, desordena nuestra digestión. Una vez más declaramos que durante el viaje astral nadie puede ser dañado, excepto por sí mismo: una persona se disocia de su cuerpo a causa del miedo.

Si un individuo vuelve a su cuerpo por un shock y como consecuencia tiene un dolor de cabeza, el remedio es simple: descansar y dormir, para que su cuerpo astral pueda abandonar el cuerpo físico y ubicarse en el lugar que le corresponde.

MING

No es solamente, como mucha gente imagina, una preciosa pieza de cerámica; este "Ming" es una vieja pieza decorativa del período Ming (o Dinastía Ming) de los emperadores chinos.

El Ming al cual nos referimos es el destino. Los chinos consideran que el destino es Ming, una Orden de los Dioses.

MING CHIA

Los chinos, antes de la ocupación comunista, creían mucho en los nombres. Los consideraban palabras de poder y podían ser de buen o mal augurio. De modo que Ming Chia designa a una escuela especial de nombres, donde se podían determinar los de buen o mal augurio. De este modo, era factible dar el nombre correcto a una cosa que revestía gran importancia para el poseedor.

Los chinos conocían bien la ciencia de las vibraciones, sabían que unas vibraciones convenientes pueden aumentar el poder de un objeto, y éste fue el origen de los nombres.

MIRADA VACÍA

Los monjes budistas, cuando meditan tratan de permanecer sentados, mirando sin expresión, completamente inmóviles. De aquí viene que se diga que un monje tiene una mirada vacía.

MISTICISMO

Es la creencia de que, el detenerse en las cosas superiores a este mundo, mejora el propio estado espiritual, en una palabra, alcanzar un estado superconsciente, incrementar las propias vibraciones para que —cuando todavía permanece consciente en el cuerpo— la mente pueda recibir verdades más altas, realidades superiores.

El Misticismo no tiene nada que ver con la magia negra o con el hechizo, sino sólo con lo que aumenta la propia comprensión de las cosas que están más allá de la experiencia física humana.

MITHYA

En este Mundo de la ilusión, la gente es esclava. Tiene falsos valores, falsas creencias y falsa comprensión. Todo lo que sobre esta Tierra importa es, o cuánto dinero tiene una persona en el banco o la clase a que pertenece. Adoran falsos Dioses, cuyo Jefe es el signo del dólar. Puede contemplar con ecuanimidad un viaje espacial, pero no sabe comprender que la mente es más importante que la materia y que el modo más fácil de viajar por el espacio es el viaje astral.

Mithya es ese estado de falsedad que debe ser barrido, antes de poder alcanzar la liberación de la carne, de las ilusiones de este mundo para llegar a una realización del propio verdadero Súper Yo.

Mithya es un algo positivo, porque hasta que no despertemos y no seamos conscientes, perderemos el tiempo y volveremos a esta Tierra innecesariamente.

MOHA

Es el estado de ignorancia, de estupidez, de triste confusión. Lo provoca la falta de apreciación de lo que debe hacerse y lo que no debe hacerse.

Moha lleva a la pena y al sufrimiento. Hay que vencerlo, como también hay que vencer al Mithya. Entonces —y sólo entonces— se podrá alcanzar la etapa de Moksha.

MOKSHA

Es la liberación, o sea liberarse de la vulgar estupidez, de la ignorancia, de la confusión.

Llegar a la liberación es el fin de todos los seres con raciocinio; hay que liberarse de la esclavitud de la Tierra y de los deseos de la carne y alcanzar el estado que, para usar un término mejor, llamaremos "Noción de Buda".

No importa ser cristiano, judío o musulmán; siempre hay que esforzarse por alcanzar la libertad de los sufrimientos del mundo y entrar en lo que llamamos Paraíso, Nirvana, Campos Celestes. Hasta que no hayamos alcanzado el Moksha no podremos entrar en singuno de estos apetecidos lugares.

MUDRAS

El Hatha Yoga comprende toda clase de ejercicios extraños, algunos inofensivos y, tal vez, decididamente cómicos, pero otros muy peligrosos. Los veinticinco ejercicios de que consta, no nos interesan. Sólo que, personalmente, quiero declarar que no debe practicarse ninguno de ellos si no es bajo la supervisión y el consejo de una persona realmente calificada.

El peligro es real; una persona puede padecer alguna enfermedad del corazón que no afecta su vida diaria, pero si esta persona trata de emular a una serpiente dispéptica, está buscando —lo tendrá— un disgusto.

Mucha gente tiene un culto fetichista por algunos de estos ejercicios, pero mediante una superconcentración puede lograrse un verdadero perjuicio. ¿Qué clase de perjuicio? ¡Visitad algún manicomio y lo comprobaréis!

Muchos de estos ejercicios tienen algún papel en el despertar del Kundalini; en tren de información, me referiré a algunos de ellos.

El primero es el Khechari-Mudra: una serie de ejercicios que permiten alargar la lengua. Demanda, naturalmente, muchos meses, pero cuando la lengua ha llegado a alargarse de modo conveniente, puede darse vuelta para atrás y obstruir completamente la garganta. El Adepto, que a veces sabe lo que hace, tapa todos los orificios de su cuerpo con algo aceitado y luego, al practicar el Mudra, puede permanecer muchos días sin respirar. Esto ha sido perfectamente comprobado.

Otro ejercicio, o Mudra, es el Viparitakarani. En él la víctima, yace de espaldas con la cabeza en el suelo. Levanta en el aire las piernas y la parte inferior del trasero. Debería sostener las caderas con las manos para que los codos soportaran el peso del cuerpo. A veces, la gente que lo practica mueve las piernas en círculo, pero antes de hacerlo, debería atarse una bandera en los tobillos para dar, por lo menos, un significado a todo esto o atarse una hoja de palmera a las piernas para abanicarse mientras tanto.

Otro ejercicio absurdo es el Pasinimudra. La persona que lo practica, podría ganarse la vida en un teatro. Se arrollan las piernas alrededor del cuello, como si se tratara de una bufanda.

Pero lógicamente, resulta mucho más barato comprar una bufanda que pagar al médico que debe desenlazarlo, después del ejercicio.

El Kaki-Mudra consiste en contraer los labios y tratar por alguna razón, de asemejarse a un cuervo; luego se aspira aire lentamente.

Una vez más, mi punto de vista: en el verdadero Lejano Oriente, los únicos que practican estos absurdos ejercicios son los mendigos y los faquires que quieren ganarse la vida y no saben hacer ninguna otra cosa, algo así como los juglares. No contribuyen en nada a aumentar la propia comprensión espiritual, y si se padece alguna dolencia sospechosa lo mejor será apartarse de estos ejercicios, con lo cual se vivirá más y mejor.

MUERTE

Es la parte dolorosa del Cordón de Plata que separa el cuerpo astral, o Alma, del cuerpo físico.

No hay por qué tener miedo a la muerte, ya que ella es tan natural como el nacimiento. La Muerte, en efecto, es el proceso indispensable para renacer en otro plano de la existencia.

La precaución de la naturaleza ha hecho de modo que la gente tema a la muerte y ese miedo racial se justifica porque si la gente supiera lo sencillo que es morir, habría más suicidios y eso sería contraproducente, porque tan pronto como un suicida llega al otro lado, se ve devuelto a otro cuerpo —como niño, naturalmente— y entonces debe convivir con la pareja asignada.

Toda persona que viene a esta Tierra tiene sus días contados, es decir, se conoce la fecha de su nacimiento y de su muerte. De este modo, si una persona se suicida, se encarna en el cuerpo de un niño y es devuelta a la Tierra. Si debía vivir solamente unos pocos meses más, entonces podría nacer nuevamente bajo forma de aborto, y si tenía dos o tres años de vida, entonces el niño perecería a los dos o tres años.

La muerte es una cosa buena, resultaría intolerable la idea de vivir eternamente en esta oscura Tierra. La muerte significa liberarse de las penas de la Tierra y nos permite evolucionar y educar nuestro propio Yo.

MULADHARA

Es otra Chakra, situada debajo de la base de la columna vertebral, en el lugar del Kundalini.

Mucha gente se conforma con saber que el Kundalini se encuentra en la base de la columna vertebral, pero debe insistirse en que el lugar exacto es entre el órgano de la secreción y el de la reproducción.

Esta Muladhara es una Chakra de cuatro pétalos; cuanto más inferior sea la evolución de una persona, más oscuro es el rojo de los pétalos. En medio de ellos —donde se reúnen— hay

un triángulo con un cuadrado amarillo que localiza con exactitud al Kundalini.

El rojo indica las pasiones carnales y las emociones; el amarillo, que rodea al reclinado Kundalini, demuestra que la fuerza de éste puede ser espiritual si se lo despierta apropiadamente. De lo contrario —si se despierta fuera de tiempo o para fines incorrectos— puede ser como una llama que quema la razón.

El Kundalini sólo puede ser despertado por un Maestro con experiencia. que sabe lo que hace. De lo contrario, conviene esperar otra vida para despertarlo, antes de caer en la obligación de reencarnarse algunas veces más, por haber sido impaciente o haberlo excitado con fines incorrectos.

MUMUKSHUTWA

Indica un deseo muy fuerte de liberarse de la esclavitud de la carne. Ello explica por qué tanta gente quiere hacer el viaje astral, salir del cuerpo, fuera de la arcilla que aprisiona, así como también señala el deseo de liberarse de las continuas encarnaciones, de regresar al mundo del espíritu.

MUNI

Señala a una persona que no habla de sus ejercicios yoga o de lo que está aprendiendo o de lo que el Maestro le ha dicho la última vez o de lo que dirá al Maestro, si éste no le hace saber lo que quiere saber. Muni es una persona que no se dedica a charlas inútiles, es una persona silenciosa. ¡Deberíais consultar al Muni para refrescar vuestra memoria!

N

NADAS

Llamamos "sonido" a lo que puede percibirse por medio del oído. Hay varias formas de sonido.

La Nadas es una forma de sonido que se escucha interiormente, sin ayuda del oído. Es la voz de la conciencia, la voz del Dios que está adentro, la voz de vuestro Súper Yo que os llama, que os indica qué debe hacerse y —tal vez más importante — lo que no se debe hacer.

Está dicho: "Quédate quieto y sabe que Yo estoy adentro". El "Yo" que se "conoce"; así es el Nadas, la Voz de Adentro. No es posible equivocarse en vuestra actual etapa de la evolución, si se escucha y se obedece a esa voz interior de la conciencia.

NIDANAS

Las Nidanas se conocen como las Doce Causas de la Desdicha. No es necesario registrarlas detalladamente, porque son sólo cosas relacionadas con la existencia material, como los deseos de la carne y todo lo que parece haber sido creado específicamente para hacer sufrir al Hombre y, más aún a la Mujer, en esta desdichada Tierra.

Deberíamos liberarnos de las Nidanas lo más pronto posible, porque ellas comprenden el orgullo, la codicia, el deseo, la cólera, la envidia, la glotonería y la pereza. No son cosas de

desear, no debemos tolerarlas y, con un pequeño esfuerzo, podremos liberarnos de todas ellas. Cuando iniciamos ese esfuerzo, comprobamos que no es tan duro como pensábamos. Entonces sabremos que estamos en buen camino para dejar esta Tierra.

NIDIDHYASANA

Es una práctica de profunda meditación, la forma real de meditación, el tipo que permite obtener resultados positivos. Comprende tres etapas:

Primero se lee o se escucha. Se puede leer un texto metafísico o religioso, o tal vez, alguien lee el texto para nosotros, lo cual pone la información a nuestro alcance, la información que nos predispone para la segunda etapa.

Dueños de la información debemos pensar en ella. Cuando lo hemos hecho, de modo de tener una visión básica del sujeto, pasamos a la tercera etapa que es, naturalmente, el Nididhyasana. Aquí retomamos un aspecto de la información que nos fue suministrada en la primera etapa y en el cual pensamos en forma general en la segunda, y meditamos sobre lo que ha merecido nuestra especial atención.

NIDRAS

Son ideas que se obtienen durante el sueño y pueden originarse en nuestra visita al mundo astral.

Si las traemos de nuevo al mundo físico, tal como las hemos recibido, nos reportarán un beneficio incalculable. Muchos compositores han podido traer al mundo físico el recuerdo de la música que escucharon en el astral, y de tal modo han "compuesto" una maravillosa obra maestra.

Desgraciadamente, muchos no pueden aceptar el viaje astral y las ideas recibidas durante esa visita. La propia religión puede no haber mencionado el viaje astral, de modo que el iniciado piensa que hay algo falso en este viaje. Por eso, las ideas se racionalizan en "sueños". La mente humana —la mayor desventaja de la humanidad— hace un cuadro racionalizado que

desvirtúa totalmente lo que el cuerpo astral trata de transmitir al cuerpo físico.

Si se contara con un cuaderno de apuntes al lado de la cama y se tomara nota *inmediatamente* de las ideas recibidas durante la noche, se recordarían por la mañana. La gente dice: "Es tan claro que estoy seguro de recordarlo", y se da vuelta y vuelve a dormir. Por la mañana ha olvidado todo, lo cual resulta lamentable, porque durante nuestro "sueño" se nos dicen muchas cosas maravillosas.

NIRVANA

Es la forma cómo el cuerpo se libera de los deseos y apetencias de la carne. No significa la cesación de todas las experiencias, como tampoco la cesación de todo conocimiento, ni de toda la vida.

Es incorrecto creer que el Nirvana indica un estado vacío de todo contenido, gran error que comete la gente que habla de cosas que no entiende.

Nirvana es la liberación del deseo, de los distintos deseos de la carne. No es ni siquiera una contemplación dichosa, sino el cumplimiento del conocimiento espiritual y la liberación de todos los deseos corporales.

Estado de Nirvana significa estado puro, puro en lo que a la falta de deseos físicos se refiere. Pero, aun cuando se haya alcanzado el Nirvana —libertad de los deseos carnales— pueden aprenderse todavía cosas espirituales y progresar hacia otros planos de la existencia.

NIYANA

Proviene del Yoga Raja y se refiere al segundo de los Ocho Limbos de aquella rama del Yoga; es la obtención de las virtudes de la pureza física y mental y de la satisfacción.

Indica que se debe poseer un cierto grado de austeridad antes de comprender la profunda devoción necesaria para recompensar al propio Dios. Sin él se está demasiado ocupado en pensar en lo personal, y no se tiene tiempo para pensar en Dios.

NUMEROLOGÍA

Las letras, los sonidos, las palabras son vibraciones, una vibración es una onda con cimas y valles que se siguen en un cierto orden. Puede darse a estas vibraciones valores numéricos que facilitan su identificación.

Algunos sonidos, como algunos olores, son agradables, y otros son desagradables. Si damos al sonido un valor numérico, obtendremos una tabla que indicará los agradables y los que no lo son. Así es cómo los orientales poseen una Ciencia de la Numerología, por la cual cada letra —cada letra individual— tiene un número. Frente a un nombre, podemos agregarle los números que lo forman para ver si es bueno o malo para nosotros. Algunas personas se han dado cuenta, por propia experiencia, de que al cambiarlo ligeramente pueden procurarse una vibración armónica, en lugar de padecer por una mala. Así la gente sabe cómo usar su nombre, o sus iniciales, o su apellido, según le resulte más beneficioso.

De todos modos esto se presta para la charlatanería. Solamente debería consultarse a un especialista que gozase de buena reputación, la mayoría sólo pide dinero y no presta ayuda.

O

OBSERVANCIA

Todas las religiones tienen ciertos preceptos que los fieles deben observar o cumplir: son las Disciplinas, sin las cuales no sería posible lograr un ser controlado y sensible.

Algunos llaman "Estaciones" a estos preceptos, como por ejemplo, la Via Crucis del credo cristiano. También son prueba de esto las varias formas de proceder en las diferentes sociedades. En el ocultismo hay cinco Observancias básicas.

Debe poseerse una mente y un cuerpo limpios; debe estudiarse el propio cuerpo para obtener la pureza de la mente. La salud es necesaria, a menos que se favorezca enérgicamente lo verdaderamente oculto, al aplicar las distintas reglas. Pero la mayoría de las personas necesitan mantenerse sanas para que la mente pueda resistir las emanaciones áuricas de otra persona que, tal vez, no tenga una mente pura.

Declaré más arriba que la salud es necesaria para aplicar las distintas reglas y puede resultar interesante conocer el porqué de su aplicación.

Algunas personas sanas caen dentro de ciertas vibraciones que no permiten alcanzar unas pocas "octavas" más; pero si una persona está enferma, las vibraciones personales pueden aumentar, de modo que esta persona comienza con vibraciones superiores al promedio y llega incluso a superarlas.

Lo mismo ocurre en el caso del perro, que puede oír sonidos más altos que el hombre, por ejemplo, el silbido del perro "silencioso". Pero un hombre puede oír sonidos más bajos que el perro. En ciertos casos, entonces, sólo tratándose de personas muy delicadas la enfermedad representa una ventaja, porque hace que el enfermo responda a una mayor frecuencia de impresiones sensoriales y parasensoriales. Todos los otros, excepto los que tienen un conocimiento muy definido de su destino, deben cultivar una mente y un cuerpo puros.

Al seguir las disciplinas justas o, para volver al término anterior, al obtener la justa observancia y la pureza de mente, pueden alcanzarse las formas más altas de placer que se dan en la Tierra, y de este modo, hacer grandes progresos en el incremento de la propia estatura espiritual para otras encarnaciones.

Tenemos, entonces, una mente y un cuerpo puros. La tercera de las Observancias conduce a la eliminación de las impurezas del cuerpo y de la mente y al cultivo de los fines más puros y más limpios, es decir, progresar en el camino de la espiritualidad y vencer los deseos.

La cuarta Observancia exhorta a asociarse con los más capaces dueños de normas espirituales más poderosas que las propias. Cuanto más nos asociamos con los "mejores", más oportunidad hay de que alguna de las "virtudes" llegue a nosotros. Según la cuarta Observancia, deberíamos esforzarnos constantemente para acercarnos a quienes pueden servirnos de ejemplo y guiarnos por el sendero de la pureza y del desarrollo espiritual.

Según la quinta Observancia, deberíamos desarrollar el poder de contemplación, y no abocarnos ciegamente a decisiones improvisadas y equívocas, pensar detenidamente para luego tener la satisfacción de saber que nuestra decisión es solamente el fruto de una cuidadosa valoración de los hechos.

OBSTÁCULOS

Después de haber considerado las Observancias, qué significan y en qué medida pueden ayudar, deberían valorarse los obs-

táculos que entorpecen el camino del continuo desarrollo. ¿Cuáles son estos obstáculos?

La gente se enfrenta a menudo con problemas que parecieran no tener solución, ninguna solución. La persona que de repente se ve obligada a hacer una elección, cuyos caminos son igualmente desagradables, o desabridos, o suponen un duro trabajo, o un posible fracaso, parece adquirir un cierto tipo de enfermedad que les hace decir: "No puedo hacer eso, estoy enfermo". O, si no, quien los contempla exclama: "¡Pobre Fulano, no puede esperarse que haga algo mejor, porque está enfermo!" Uno de los mayores obstáculos es, entonces, el propio sentido de inferioridad. Se origina así una enfermedad que proporciona una excusa, si no muy buena en este mundo, totalmente inútil en el mundo del más allá.

Otro obstáculo es la estupidez, la torpeza mental o, más frecuentemente, la pereza mental. La gente sigue la ley del menor esfuerzo, carece de capacidad para mirarse a la cara y decirse todo lo necia que realmente es. Si se enfrentara con la verdad e hiciera la mejor parte de un trabajo incómodo, éste se transformaría rápidamente en un trabajo mejor.

Un obstáculo grande es la excesiva locuacidad; mucha gente, demasiado a menudo, habla mucho, mientras sabe muy poco. La locuacidad señala un cerebro vacío. Una persona recibe cierta información a través de los oídos e inmediatamente la suelta por la boca, sin haber tenido la oportunidad de alojarla en las células del cerebro. La gente habla mucho, porque es (y no solamente se siente) inferior. Habla para aumentar la propia importancia, holgazanea sin cesar acerca de los temas más mundanos en un tono singularmente monótono y trivial. Piensa que puede decepcionar a quien escucha y hace de modo que éste sienta que la persona que habla es un erudito. Pero en cambio, el que escucha piensa: "¡Qué estúpida y fastidiosa es!" Hay que contener el deseo de hablar, porque la locuacidad sólo da una idea totalmente falsa de la propia importancia.

Todas estas cosas son obstáculos para el desarrollo y desvían del camino del progreso espiritual. Siempre debemos tener

presente que en esta Tierra somos sólo pasajeros en viaje hacia un país muy lejano. Esperamos llegar a alguna parte y cuantas más dificultades nos creamos, más atrás volvemos. Es, en efecto, como un partido de *snakes and ladders* *; usted se mueve y encuentra que su contrincante aparece en la cabeza de la serpiente, por lo que usted retrocede un poco más allá, pero si usted juega bien, sube un escalón y rápidamente obtiene un tanto.

OCULTISMO

Se relaciona con el conocimiento de las cosas que están más allá de los sentidos comunes del cuerpo. En esta Tierra, estamos limitados a ciertos sentidos. Podemos tocar una cosa y saber cómo está, si está caliente o fría o si produce placer o dolor. Éste es el conocimiento mundano, pero el oculto está relacionado con la inteligencia de las cosas que no pueden conocerse a través de los comunes poderes del mundo. Es decir, mientras usted está en el cuerpo no lo puede tocar; sólo puede tener conciencia del mismo. Cuando usted logra esta conciencia, puede tener los Poderes Ocultos (ver página 149).

OJAS

Es la forma de energía más alta del cuerpo humano. Se muestra en el aura, primero como un lánguido azul claro, pero, a medida que aumenta la pureza, el azul se hace más brillante, y pasa a tener radiaciones plateadas y más tarde doradas.

En las personas más puras, el Ojas se aloja en el cerebro, desde donde estimula el progreso de las facultades espirituales e intelectuales, que normalmente estarían muy lejos. Cuando se encuentra una persona así, se puede ver la aureola dorada o círculo de luz alrededor de su cabeza.

OJOS

Todos saben lo que son los ojos, pero al incluir esta palabra hemos tenido el propósito de referirnos al relajamiento de los ojos, porque ellos están entre los órganos peor usados del cuerpo.

* Entretenimiento muy corriente en Gran Bretaña. (N. del T.)

Es esencial que durante la meditación los ojos no se esfuercen. Muchos los detienen sobre algún objeto imaginario o hasta sobre algún objeto real. Esto es decididamente dañino, porque al hacer que los músculos de los ojos permanezcan en una posición fija, se los cansa innecesariamente.

Debería mirarse lejos, más allá del infinito, para que los músculos de los ojos no se esfuercen. Usted puede, si quiere, relajar sus ojos dejándolos errar, pero, naturalmente, no mientras medita. Déjelos errar de modo que los músculos adopten distintas posiciones y, de este modo, no se detenga en una posición que le provoque cansancio o esfuerzo.

Un buen ejercicio consiste en poner la propia palma de la mano sobre los ojos y luego moverla ligeramente como para formar una copa. Es decir, cuando usted levanta la palma de la mano, mientras tiene el borde alrededor del hueco del ojo, forma un hueco con una leve presión de aire.

Si usted presiona sobre la parte ósea del ojo, y luego ahueca ligeramente las palmas, podrá sentir una ligera presión en el globo del ojo, porque la presión del aire permite al líquido del ojo empujar un poco a éste hacia afuera. Entonces, cuando usted empuja hacia adentro obtiene el efecto contrario, y logra, así, un masaje muy relajante.

De ser posible, los ojos no deberían concentrarse en un punto determinado; si se prefiere, pueden contemplar el infinito, sin parpadear ni vagar de objeto en objeto.

Si una persona se sienta como hemos aconsejado y respira suave y rítmicamente, descubrirá en esto un excelente método para relajarse. Naturalmente —hay que repetirlo— debe mantenerse el busto erguido, a menos que se tenga algún defecto que lo impida o provoque dolor.

OM

Se conoce como palabra de poder. Cuando se pronuncia correctamente y con la fuerza apropiada, de acuerdo con las circunstancias, es sumamente beneficiosa para quien la dice. Su pronunciación es: "OH-M".

Es un hecho que algunos Adeptos orientales pueden resucitar a la gente pronunciando una correcta combinación de sonidos. Debe subrayarse una vez más que no deben favorecerse engaños como éste sin un conocimiento muy especial y sin una razón determinada, porque si se resucita a una persona sin saber lo que se está haciendo, se devolverá la vida a alguien cuyo cerebro se ha deteriorado por falta de oxígeno y se obtendrá, de este modo, un idiota típico.

OMTATSAT

Es otro mantra. El pronunciar esta palabra apropiadamente, pone en movimiento una serie de vibraciones y de ese modo, al repetir unas cuantas veces en forma correcta la palabra, pueden despertarse ciertos centros interiores. Insistimos una vez más en que, a menos que no se conozca la pronunciación justa, pueden repetirse estas palabras hasta perder la voz, sin que nada suceda.

Tenemos muchos chakrams más o menos adormecidos, atrofiados o "dormidos en la tierra". Pero, al exaltar las vibraciones apropiadas de cada molécula del cuerpo, puede liberarse el chakram y darle la posibilidad de desarrollarse. Pero esto sólo se logra cuando a la persona la guían motivos honestos, y no cuando quiere demostraciones sin sentido. Las demostraciones, las materializaciones, etc., son, después de todo, nada más que juguetes de chicos inmaduros y los chicos no pueden tener los poderes que pueden dar los mantras correctamente repetidos.

P

PADMASANA

Usted lo reconocerá cuando le diga que se trata de la familiar Posición del Loto. Usted habrá visto las estatuas orientales del Buda sentado; la mayoría de las veces, éste se representa en la Posición del Loto.

El occidental, acostumbrado a sentarse en una silla con las piernas colgando, puede encontrar difícil y raro el sentarse como los orientales: éstos lo hacen sobre algo duro, con las piernas cruzadas y las plantas de los pies vueltas hacia arriba. El oriental en esta posición mantiene el busto erguido.

En Tibet, los lamas de alto rango están en esa posición toda la noche, duermen así y mueren así, porque ella forma parte de la tradición lamástica oriental, según la cual debe mantenerse la conciencia lo más posible. Por eso, en el momento de morir, se debe permanecer sentado y erguido.

El Samurai japonés se sienta así cuando está por cumplir el ceremonial del suicidio, acto que, según su creencia, salvará el honor de la familia.

El occidental que se ocupa de ocultismo, no siempre puede sentarse en esa posición, por convención o porque —permítasenos ser dolorosamente descorteses— tiene las articulaciones entorpecidas. No importa; la posición no es de vital importancia. La Posición del Loto es eficaz para la meditación, pero la más

conveniente para todos es la más cómoda, siempre que mantenga el busto erguido. Si usted quiere sentarse con las piernas cruzadas, hágalo y ponga las manos sobre los muslos. Cuando se medita, hay que mantener la boca cerrada y con la punta de la lengua tocar ligeramente la parte interior de los dientes. La barbilla debe estar inclinada y apoyada solamente sobre el pecho.

PANCHATAPA

Lo he descripto en el libro "El Tercer Ojo". Yo he pasado por esta prueba, como por todas a las que en esta obra se hace referencia. Pero volvamos al Panchatapa.

Se trata de un tratamiento muy severo, en el cual se debe permanecer sentado en la Posición del Loto, inmóvil, desde la primera luz del día hasta el anochecer. No está permitido moverse bajo ningún pretexto, ni mover las piernas o pasear.

Generalmente se encienden cuatro grandes fuegos: Norte, Sur, Este y Oeste, que están muy cerca de la persona, tanto que casi puede decirse que ésta se asemeja a un cerdo asándose. El propósito de esto es endurecerse a través de una severa disciplina. Se sabe que una persona de mucha experiencia meditó en esa posición durante siete días, es decir, desde el alba hasta el anochecer, sentado sin moverse y durmiendo durante la noche, después de haber comido, cosa que le era negada durante el día.

Es un buen ejercicio para desarrollar los poderes de meditacin, ya que si no se medita los deseos corporales angustian, y al hacerlo, se "sale de este mundo".

Naturalmente, no se recomienda a los occidentales hacer una cosa así, ya que ello requiere un entrenamiento intensivo.

PANDIT

Mucha gente se impresiona mucho cuando oye hablar del Pandit Éste o del Pandit Aquél.

Una persona puede llamarse a sí misma "Pundit", pero si es Pandit o Pundit o viceversa, es exactamente lo mismo.

Pandit es el nombre que los orientales dan a quien ha estudiado a fondo las Escrituras y varios libros religiosos. Este nombre se aproxima al predicador secular de los cristianos. En otras palabras, un predicador secular puede celebrar ciertos oficios en la Iglesia, pero no es todavía predicador ordenado, y el Pandit o Pundit está en la misma situación.

PARA

Generalmente se acompaña con el artículo "el"; se convierte, pues, en "el Para". Sólo se refiere a lo que está más allá del Sendero Óctuplo. Para hacerlo más claro, se considera como lo supremo, lo que está más allá.

Así, el Para-bhakti significa que se ofrece la propia devoción al Dios que se adora, y señala a una persona devota.

Otro uso del Para es Para-vidya, palabra compuesta que se refiere al conocimiento supremo.

Si estuvierais en la India, os daríais cuenta de que los Brahamines son los que más usan el Para-vidya; casi tienen el monopolio de la palabra y la usan mucho más que cualquier otro adherente religioso, porque para ellos significa el grande, el puro, el supremo conocimiento de Brahma.

PARAMATMA

Es otra palabra que hace pareja con "Para". En este caso se refiere al Yo Supremo, el Atma Supremo, lo que para nosotros está más arriba de la carne. Es nuestro personal Súper Yo, el que controla el cuerpo humano cando está en la Tierra y en los otros planetas.

Es mucho más conveniente decir "Súper Yo", porque nombres como Paramatma o Jivatma provocan confusión.

PAZ

La paz es la ausencia de conflictos internos o externos. La paz existe cuando se está en armonía con uno mismo y con los demás. Muchos de los que se declaran "pacíficos" sólo están gozando de un intervalo o descanso en la vida. Para ellos las cosas

se dan pacíficamente, como en un charco profundo y tranquilo en la superficie. Pero una vida entera demasiado pacífica no es buen síntoma, ya que demuestra que no se progresa demasiado. Para meditar con éxito, deben evitarse los conflictos internos, a pesar de que un Adepto puede hacerlo en esas condiciones. Tal vez logre meditar rodeado por miembros entusiastas de una charanga que ejecutan su mejor repertorio, pero no puede recomendarse este ejercicio, porque, a menos que no se haya alcanzado un cierto grado, puede resultar molesto.

PECADO

Pecado es lo que los sacerdotes en cualquier momento consideran indeseable. Actualmente la procreación parece ser más bien un pecado, ya que se ha declarado que los hijos nacen en el pecado. ¿Cómo puede ser eso? Sin procreación, no habría ni raza ni sacerdotes.

"Pecado" significa orgullo, codicia, deseos, ira, glotonería, envidia, pereza. Éstos son los pecados principales y todos los demás derivan de ellos.

El orgullo, naturalmente, es sólo una mala interpretación de la propia capacidad. La codicia desaparece cuando se obtiene el objeto codiciado. El deseo es otro nombre de la conducta sexual, sin la cual la raza no prosperaría; el sexo era ofrecido, en la antigüedad, por los sacerdotes, como premio a quienes les obedecían.

El sexo, en efecto, considerado ahora como el pecado principal, era muy usado por el clero para atraer al pueblo a los templos. Los sacerdotes acostumbraban a montar espectáculos que hoy en día harían saltar los ojos de cualquiera. También redactaron una ley, según la cual cada mujer no casada debía entregarse una vez por año a todo hombre que en el templo le ofreciera dinero.

El pecado es lo que el clero juzga como el medio que debilita su fuerza, su propio poder. El mejor camino para evitar el pecado es ajustarse rígidamente a la regla: "actúa como quisieras que los demás actuasen". Si no te gusta que algo se te

haga, entonces no hagas lo mismo a nadie. Haz así, vive según esta regla y te salvarás.

PERCEPCIÓN

Debemos "percibir", antes de obtener cualquier conocimiento. Por ejemplo: un estudiante escucha lo que se le dice, luego, considera lo que se le ha dicho y de la información que tiene a su disposición forma su propio juicio, extrae conclusiones y tiene ideas propias.

Además, la persona que ha pasado a través de las etapas anteriores y que, de este modo, deja de ser un estudiante, ha alcanzado ya el grado por el cual puede percibir las cosas inmediatamente, sin que otros se las digan o lo asistan. Probablemente haya adelantado lo suficiente como para salir del cuerpo y visitar astralmente el "Valle de los Recuerdos", y consultar el Registro Akashic para lo pasado, lo presente y las probabilidades futuras. Cuando una persona ha llegado a ese punto, se dice que ha llegado a la Edad de la Percepción.

PIEDRAS

Las piedras son materiales que pueden ejercer una gran influencia sobre nosotros, sobre nuestros pensamientos, sobre nuestra salud y nuestra fortuna. Ésta es la razón por la cual se ha dedicado en este libro un Suplemento especial (Suplemento B) exclusivamente a las piedras, su naturaleza y su influencia. Se aconseja leerlo cuidadosamente.

PIEDRAS PARA EL TOQUE

Hace muchísimos siglos, cuando el mundo era un lugar mucho más cuerdo que ahora, antes de la época de las aspirinas y de los distintos tranquilizantes, los sacerdotes y los eruditos tenían métodos especiales para calmar a una persona nerviosa o irritable: las "Piedras tranquilizantes". Estas piedras, muy especiales, estaban modeladas de manera particular, para que, al frotarlas suavemente, brindasen una agradable impresión táctil que calmaba la mente turbada, prevenía las úlceras, el mal carácter y la his-

teria. Puede conocerse algo más al respecto en el suplemento que se refiere a las piedras.

PINGALA

Es un conducto situado a la derecha de la columna vertebral, que contiene las fibras sensorias y motrices, en conexión con la vida física y metafísica.

El Ida es un tubo similar, y cuando una persona ha controlado libremente el Ida y el Pingala, el tiempo, la materia y la distancia dejan de tener significación y pierden su carácter de obstáculo o de limitación. Se está entonces en aquella posición feliz en la cual puede decirse: "Las rejas de una prisión no son una jaula".

La persona que posee estas condiciones puede realizar con éxito viajes astrales, desarrollar la clarividencia, la telepatía y —en condiciones favorables— realizar la levitación.

PLANOS DE LA EXISTENCIA (TÍTERES)

Mucha gente no es capaz de comprender qué es y por qué es. Quiere saber por qué una persona todopoderosa, como el Súper Yo, debería estar obligada a tratar con un pobre, débil y pequeño humano. Pero eso no es tan simple como parece.

El Súper Yo actúa como un titiritero; así como éste puede manejar los hilos de muchos títeres a la vez, el Súper Yo puede manejar los Cordones de Plata de una cantidad de diferentes personas. Una persona puede estar en Gran Bretaña y "tener" otra persona en África, Australia o hasta en otro planeta, todas bajo el control del mismo Súper Yo.

Podríamos decir que son como habitantes de mundos paralelos, porque, de acuerdo con algunas creencias, lo que ha aparecido y lo que aparecerá tiene un denominador común. Lo pasado, lo presente y lo futuro son uno. Es como estar en la calle: no se puede ver a la vuelta de la esquina, lo que representaría lo futuro. Pero si se está en un helicóptero, se puede ver el paisaje, lo presente y también el futuro.

En la historia hubo casos en los cuales hombres y mujeres

fueron imprevistamente "poseídos" e hicieron cosas que normalmente no podían hacer. Considérese el caso de Juana de Arco: una muchacha que pasaba sola mucho tiempo y de pronto declaró que oía voces y esas voces la exhortaban a guiar su país. Lo hizo, vistió la armadura y guió a los hombres a la batalla. ¿Sabéis lo que realmente aconteció? Los hilos de los títeres se enredaron. Juana de Arco, una muchacha, tuvo su Cordón de Plata enredado con el de una persona tal vez de otro país, quizá de otro planeta, que tenía que hacer ciertas cosas. Juana raciocinó e hizo que las voces dijeran lo que se aplicaba a sus propias condiciones. No se puede saber lo que sucedió al joven que iba a guiar su país. ¿Se transformó acaso en una muchacha, que pasaba mucho tiempo sola, soñando despierta?

Hay mundos paralelos, que no se pueden ver porque son de diferentes vibraciones. Podemos ver la luz, pero no las ondas de la radio y, sin embargo, éstas viajan a la misma velocidad. Podemos ver este mundo, donde vivimos ahora, pero, ¿qué pasaría si otro se le sobrepusiera? No podríamos verlo así como no podemos ver las ondas, pero durante nuestro sueño, durante nuestro viaje astral, podríamos visitarlo.

Hemos visto a grupos de gente, tal vez una familia entera, cuyos miembros estaban totalmente atados entre sí, que obraban como si tuvieran intereses idénticos, y se sentían desdichados cuando uno del grupo estaba ausente. Esta gente, estos miembros de la misma familia, pueden haber sido todos títeres de un solo Súper Yo. La mayoría de nosotros estamos aislados; es decir, podemos estar aquí, en este país, y tener la contraparte en otros países o en otros planetas. Ésta es la razón por la cual, a veces, tenemos conocimiento de un país, aunque nunca hayamos estado conscientemente en ese lugar. Por esta causa podemos tener también un conocimiento cabal y claro de otro planeta.

PLACERES Y PENAS

Los mecanismos tienen sus reguladores de velocidad. Un gramófono, por ejemplo, tiene un regulador que limita la velocidad y

la mantiene constante, de modo que el disco gira regularmente y transmite música en el tono exacto.

También los seres humanos tienen reguladores, que son, por una parte, el placer y; en sentido opuesto, el dolor. El promedio de las personas vive en alguna medida entre estos dos extremos; aprenden a evitar el dolor o la pena, para experimentar el placer, a través de la falta de dolor. También aprenden, a pesar suyo, que algunos placeres causan penas. En las primeras etapas del Hombre imperaba el letargo y la falta de deseos; sólo se aspiraba a no hacer nada. El salvaje no cazaba su comida hasta que no se sentía atacado por los tormentos del hambre; al descubrir que el comer provoca placer, tiende a comer demasiado, pero entonces se da cuenta de que esto le trae dolor.

Placer, pena, placer, dolor. El ciclo del placer, que se alterna con la pena, enseña lo que puede ser y lo que no puede ser. Al comprender que el placer se vuelve dolor, un humano aprende a detenerse, antes de que el placer se haga dolor, y, de este modo se verifica el comienzo de una forma de inteligencia.

El Adepto aprende a no intentar grandes placeres y a mantener un carácter equilibrado, pues de lo contrario padecerá intensos dolores. De este modo, aprende a controlar su cuerpo y, al lograrlo, puede hacer viajes astrales, ser clarividente y, si progresa, obtener más tarde la disociación del cuerpo, aun cuando esté encerrado en la celda de una ermita, emparedado durante años, sin ninguna luz y alimentándose cada dos o tres días. El resto del tiempo se disocia del cuerpo y su forma astral se eleva en el aire, sobre las montañas, sobre los océanos, sobre las tierras. En esas condiciones puede visitar todas las tierras del mundo y nada para él resulta secreto. Llega a las cámaras de consejo de los grandes como un fantasma invisible y mudo, que, sin embargo, conoce todo lo que está sucediendo. Pero una persona así no permanece separada permanentemente de su cuerpo, hasta que la muerte no corte el Cordón de Plata.

PLEGARIA

La gente reza cada domingo y se olvida de hacerlo por el resto de la semana, y entonces los cristianos se ríen de los budistas que repiten los mantras. Una plegaria es un mantra y un mantra es una plegaria.

El fin de la plegaria es despertar al propio subconsciente y hacerlo trabajar, estimulando esas partes de nuestro cuerpo o de nuestra mente que nos dan el poder de hacer nosotros mismos lo que quisiéramos que los demás hicieran.

Cuando rezamos, el mensaje llega a nuestro titiritero, nuestro Súper Yo, y si éste opina que el objeto por el cual rezamos es esencial para el trabajo inmediato, podremos obtener alguna ayuda que nos permita concretar nuestra ambición.

¡Se ha observado que muchos rezan para obtener cosas materiales y poder, antes que el bien de los demás!

PODER

Cada criatura viviente, sea humana, animal o vegetal, busca el poder. En la floresta, las plantas que se arrastran por el suelo, intentan llegar al árbol más poderoso. Crecen y trepan hasta las ramas más altas, donde adquieren más ventajas, derivadas del sol. La planta crece y, al hacerlo, sofoca a sus huéspedes indeseados. Pensad en la hiedra que crece alrededor del viejo abeto; arrancad la hiedra y observad las marcas profundas que deja en la corteza del árbol.

El animal fuerte busca dominar a los de su especie que son más débiles, porque piensa que si domina a los demás no tiene nada que temer, puesto que si los otros le tienen miedo, se abstendrán de atacar.

Los humanos buscan el poder a través del dinero o de la fama. Otros se preocupan por alcanzar la fama a través de algún credo religioso y hablan de torturas, tormentos o sufrimientos, si el más débil no obedece al más fuerte.

Quienes abusan del poder, deberían recordar esto: "Que el poderoso sea generoso con el pobre y el necesitado, porque el ciclo de la vida gira, como la rueda de un carro y lleva las riquezas

a unos y la pobreza a otros, la felicidad a unos y la desdicha a otros, y como la rueda gira de vida en vida y cada una de ellas es como el rayo de la rueda, así el rico deviene pobre y el pobre, rico; y los que sufren ahora tendrán la felicidad, y los que gozan sin ayudar a los demás conocerán las angustias de la miseria, del dolor y de la tristeza. Así que el poderoso sea clemente, ayude, y socorra a los que padecen, ya que él, a su tiempo, necesitará la ayuda de los demás".

Pero el verdadero poder, mientras se está en la Tierra, es el que confiere la meditación. Al meditar correctamente podemos obtener:

1. Libre acceso al Registro Akashic, lo cual nos permitirá conocer todo lo sucedido, no solamente a nosotros, sino a todo el mundo y a los mundos del más allá. Sabremos también lo que está sucediendo y, si tenemos una razón valedera, hasta podremos ver el Registro Akashic de las probabilidades futuras.

2. La comunicación telepática con los animales; una experiencia altamente merecida, porque los animales tienen una gran inteligencia no comprendida por los humanos.

3. El conocimiento de las propias vidas pasadas y de los otros, conocimiento que se obtiene gracias a métodos que no son las incursiones en el Registro Akashic.

4. Comunión telepática con los de igual estatura espiritual, no importa en qué parte del mundo residan y no importa si están fuera de este mundo.

5. El conocimiento del tiempo probable de la muerte, que nos permite asegurarnos el pago de nuestras deudas y que nuestra conciencia esté limpia.

6. Clarividencia, la posibilidad de ver lugares muy lejanos, acontecimientos y las probabilidades de esos acontecimientos.

7. La meditación, que permite controlar la materia. HAY un poder de la mente sobre la materia que, al ser ejercido, permite realizar el viaje astral.

PODERES OCULTOS

Los recibimos después de años y años de entrenamiento y de vidas y vidas de experiencia. En Oriente, el número 8 es sagrado, porque se supone que confiere muchos poderes "mágicos". En el mundo del ocultismo existen ocho conocimientos, pero no se pueden ejercer los poderes ocultos hasta no haber rechazado todo pensamiento de dominación sobre los demás. Por ejemplo: los anuncios que dicen: "Dominad a los demás a través del hipnotismo", causan un gran perjuicio a todo el mundo, porque estimulan las malas acciones. Sólo pueden obtenerse los poderes ocultos cuando se está seguro de que no van a ser usados para fines erróneos.

Los Adeptos mayores nunca inducen a los discípulos a intentar los ocho conocimientos ocultos; al contrario, aconsejan proceder lentamente y progresar por etapas.

Es mejor cultivar una buena posibilidad en el plano mundial, antes de pasar a los poderes ocultos, porque si éstos se desarrollan antes de haber logrado la pureza necesaria para controlarlos, serán ellos los que controlen a la persona que los ha desarrollado, lo cual puede ser causa de mucha aflicción.

POLTERGISTAS

Ciertos elementales se especializan en causar inquietud a los humanos: son los poltergistas, maliciosos como los monos y, naturalmente, sin ningún poder raciocinante.

Hay muchos elementos de tipo poltergista. Normalmente, no tienen poder etérico para mover algún objeto material y tratan de encontrar a una jovencita (también un muchacho, aunque tiene menos poder), de doce a catorce años, que posee mucha energía etérica incontrolada. El poltergista trata de obtener la energía —la energía etérica— de la joven y con ese poder mueve los objetos, por ejemplo, dar vuelta una silla sin que nadie esté cerca de ella.

No es necesario que la fuente de energía (la joven) se encuentre en la misma habitación, aunque sí debe permanecer por lo menos a unos quince metros del hecho.

Los poltergistas sólo realizan estas manifestaciones para provocar el espanto de los hombres. Los elementales, que son siempre destructivos, sólo desean aterrorizar y cuanto más miedo demuestre el humano, más placer siente el elemental.

PRALAYA

Los científicos acaban de descubrir lo que los comunes mortales saben hacer desde siglos: los humanos y los animales deben dormir un cierto número de horas; de lo contrario la vida se detiene. Aquí hay algo que la ciencia oriental hace siglos que conoce: todo el Universo debe "dormir" durante un cierto lapso.

A largos, largos intervalos, el universo duerme y esto constituye el Pralaya. Existen varios períodos, de acuerdo con la creencia hindú, después de cada uno de los cuales el Universo duerme, mientras se "designan" nuevos pueblos y se planean nuevos mundos. Estas cosas pueden observarse en el Registro Akashic.

PRANA

Existen dos significados de esta palabra. El primero es que se trata de una Chakra relacionada con el plexo cardíaco, que controla el estado y la salud del corazón y se relaciona con un conjunto de nervios que hace latir el músculo con un cierto ritmo.

Esta forma de Prana aparece en el aura de color amarillo anaranjado y tiende a ser bermejo en los que están dominados por bajas apetencias, como la complacencia en la comida o en el sexo.

La segunda Prana es más conocida por la mayoría de las personas y se relaciona con la respiración y su control. No nos detendremos aquí sobre esto, porque al final de este diccionario —en el Suplemento A— ofrecemos una serie de ejercicios de respiración muy seguros y saludables.

PRUEBA

Es realmente triste que tanta gente pida pruebas para todo. ¿Cómo SABÉIS que hay un Dios? La respuesta es que no lo sabéis, por lo menos no en términos que permitan "probarlo" a una audiencia de orientación materialista. Hay que considerar

el creer en un Dios simplemente como una creencia. Se tiene esa fe y nada más y no se puede ir más allá, mientras se está en el mundo físico.

¿Cómo sabéis que existe "otra vida"? ¿Cómo sabéis que existe un mundo astral, donde podemos encontrar a los amigos y hacer planes para una vida mejor? Hasta que no podáis hacer concienzudamente los viajes astrales, deberéis considerarlos también como simple ciencia. La gente que ha podido ir "al otro lado" por su voluntad y recuerda, no tiene fe, tiene conocimiento, certeza acerca de lo que antes era sólo una cuestión de fe.

La actitud del Tibet con respecto a la "prueba" puede explicarse de este modo: Lo que ES no necesita prueba; lo que NO es no se puede probar. Por lo tanto, no es correcto pedir o dar pruebas.

Una de las cosas más difíciles contra la cual tenemos que luchar es este continuo deseo de pruebas, lo que nos impide progresar realmente. Los que pueden dar manifestaciones psíquicas, raramente lo hacen bajo condiciones de pruebas científicas, porque la atmósfera general de sospecha, incredulidad y aversión inhibe esas vibraciones superiores, necesarias para la realización de este tipo de materializaciones.

Los así llamados investigadores raramente poseen las condiciones necesarias para investigar lo oculto. No se debe creer, ni se debe dejar de creer. Todo lo que se pide es una mente abierta y un deseo —un deseo cordial— de investigar sin prevenciones.

PURGATORIO

No es el infierno, ni en nada se le parece; se asemeja más bien a la Sala de la Memoria del mundo astral.

Imaginemos una tetera de plata, que con muy poco uso tendrá pronto numerosas manchas. Bien; si se piensa vender esa tetera o regalarla para una boda, primero se la debe limpiar.

De la misma manera cuando algún humano o animal deja este mundo, permanece por breve tiempo en el "purgatorio", donde el alma o el Súper Yo repasa los errores cometidos durante la vida que ha terminado y ¡hay algunas caras astrales que en tales

ocasiones se ponen rojas! Este purgatorio no es un centro de castigo, no es la cárcel local, no es el infierno y no hay diablos que punzan alegremente con horquillas encendidas. El purgatorio es solamente el lugar donde una persona se desprende de su amor propio, de sus ilusiones; donde se enfrenta con el hecho de que, aunque en la Tierra haya tenido mucho dinero y la gente le haya tenido miedo, de allí en adelante todo será diferente.

No hay que temer al purgatorio; verdaderamente representa una experiencia bastante placentera: liberarse de las impurezas de esta Tierra.

PSICOMETRÍA

Una persona con aptitudes de clarividente puede tocar un objeto y decir mucho sobre él. Por ejemplo: recoger una piedra en la orilla de algún lago, luego sentarse y dejar la mente en blanco, para que el subconsciente pueda activar algunos sentidos paranormales y de este modo permitir que los dedos dirijan algunas vibraciones al cerebro, forjador de imágenes. Toda la vida es eléctrica y magnética, y cualquier cosa que haya sido tocada por una persona mostrará siempre la huella de esa persona. Es como tocar un trozo de hierro con un imán: en parte queda magnetizado ese trozo de hierro. Un galvanómetro, o hasta un simple compás magnético, puede detectar el magnetismo que el simple toque del imán ha dejado en el hierro.

Del mismo modo, una persona con aptitudes paranormales puede tocar una piedra o un anillo o un trozo de género, y describir escenas del pasado de ese objeto.

Quien así procede no lo hace para obtener dinero, ni como entretenimiento, sino sólo para ayudar a los demás.

Q

QUERELLANTE

Es el "investigador" una persona que hace preguntas, y sobre la cual se han practicado algunas formas de adivinación. Para ello pueden utilizarse el cristal o las cartas.

La actitud del querellante determina si la adivinación tendrá éxito o no; si se trata de un escéptico o decididamente incrédulo, o si da informaciones falsas, entonces el subconsciente de esa persona no puede saber la verdad.

Debería subrayarse que la persona —el adivino, si se prefiere— no está tratando de sorprender al querellante; sólo trata de ayudarlo. Por consiguiente, el que pregunta debería actuar en forma impersonal, libre de emociones, y poniendo a un lado todo temor, pues de lo contrario la actitud puede incidir en las cartas o el cristal.

Si, por ejemplo, una joven que tiene algo que esconder trata de hacerle leer las cartas al clarividente, podría erigir una barrera invisible de pensamiento, en el caso de que su desdichado pasado se pusiera en descubierto. La barrera y lo que ella quisiera ocultar es revelado al clarividente, pero lo que la joven está preguntando puede resultar obscuro.

Las cartas y el cristal, manejados con habilidad, pueden ayudar, pero también se debe ayudar en provecho propio.

R

RAGA

Es otro modo de decir emoción, agrado, placer. Surge, generalmente, del recuerdo de algo grato o de una persona agradable. Es, naturalmente un término abstracto.

Raga significa también una forma especializada de composición musical india.

De la primera acepción de Raga deriva el Raga-Bhakti, que es el florecimiento espontáneo del amor espiritual, que habitualmente es provocado por una experiencia intensa e inesperada, o por una emoción.

Otra forma de Raga es el Raga-Dwesha, que indica el agrado o desagrado que se experimenta hacia una persona. A veces encontramos a una persona que, a primera vista, nos gusta muchísimo: "amor a primera vista", se dice. O también puede suceder lo contrario: vemos una persona y desde el primer momento la rechazamos.

Éstas son sensaciones que una persona evolucionada debe desechar, porque la aceptación o rechazo sin razones aparentes, son signos de ignorancia y no permiten alcanzar éxito en lo espiritual.

RAJA YOGA

Raja quiere decir "Real", de modo que Raja Yoga se traduce a menudo por "Yoga Real". Es uno de los cuatro modos principales que nos permiten volver al Gran Súper Yo. El Raja

Yoga educa al género humano en el dominio de sí mismo; enseña que no se debe depender de los demás, sino vencer personalmente las propias dificultades.

RECHAKA

Indica el proceso de expulsión de todo el aire posible de los pulmones, para poder aspirar aire fresco cuando se practican los distintos ejercicios de respiración.

No trataremos aquí del Rechaka, porque el Suplemento A está dedicado a las diferentes formas de respiración.

RECREACIÓN

Re-creación quiere decir crear de nuevo. Una persona, al trabajar demasiado tiempo sobre una misma cosa, se entorpece y se cansa. Tal vez esté sentada en su escritorio todo el día y sume columnas de horrorosas cifras; al finalizar el día estará "muerta de cansancio", pero entonces sale y "re-crea" energía; es decir, obtiene nuevas energías al iniciar una nueva forma de ejercicios o de pasatiempos o de trabajo. La recreación es necesaria si queremos esmerarnos en nuestro trabajo.

REENCARNACIÓN

La reencarnación es el acto de volver a este mundo material desde el mundo de los espíritus. El sentido del tiempo en los dos mundos es bastante diferente; por eso, ciertas cosas pueden aprenderse mucho más rápidamente en un planeta material que en el del espíritu.

La gente viene a esta Tierra —o a otras—, así como va a la escuela; se deja la casa por la mañana y se va a un sitio, donde se aprenderán ciertas lecciones. Cuando las clases terminan, se vuelve otra vez a casa.

Si se trabaja bien durante todo el año, se pasa a un grado superior, hasta que se ha aprendido —en teoría— todo lo que la escuela puede enseñar. De la escuela se pasa a la Universidad.

Del mismo modo se viene a esta Tierra y luego se vuelve a ella una y otra vez para seguir diferentes "cursos". Cuando

se ha aprendido todo lo que la Tierra puede enseñar, uno se dirige a un mundo diferente, lo mismo que el adolescente que pasa a un curso superior en el colegio.

RELAJAMIENTO

Es importante que una persona sepa relajarse, y pocos son los que saben hacerlo, porque están demasiado impacientes o ansiosos por obtener resultados, sin hacer nada efectivo para lograrlo.

Una persona puede relajarse en cualquier parte, sentada o hundida en una silla. Examine usted (mentalmente) sus músculos uno por uno. ¿Su pie está en posición correcta? ¿Tiene usted en tensión los músculos de la pantorrilla? ¿Cómo están sus hombros? ¿Se siente usted verdaderamente cómodo en esa posición?

Examínese mentalmente, zona por zona. Asegúrese de que todos sus músculos estén relajados, REALMENTE relajados. ¿Está usted seguro de que realmente es así? ¿Cómo está su cara? ¿Por qué su boca está cerrada de ese modo? ¿Por qué sus párpados están tan apretados? ¡Relájese! Relaje sus músculos. Imagine usted que cae de un avión y se estrella contra el suelo. ¡En ese caso se relajaría bien! Si usted puede relajar todos sus músculos de modo que éstos no se encuentren en una tensión constante, su salud mejorará. ¡Pruébelo!

RESPIRACIÓN

También podría dársele el nombre de Pranayama, pero puesto que el mismo no significaría nada para la mayoría de la gente, preferimos emplear la palabra Respiración. Al final de este diccionario se ofrece un suplemento especial que trata de los varios sistemas de respiración, así como de los distintos ejercicios en materia de respiración, por lo cual ahora sólo diremos que la respiración se refiere al ritmo por medio del cual tomamos aire, lo retenemos y lo expulsamos.

Por ejemplo: si tomamos la unidad de tiempo propia de cada uno tendremos una unidad de tiempo para inspirar, cuatro uni-

dades de ese tiempo para retener la respiración y dos para expirar. Éste es un ritmo cómodo de respiración para lograr la tranquilidad.

Como unidad de tiempo pueden considerarse tres segundos; por lo tanto inspiramos durante tres segundos, retenemos la respiración durante doce segundos y expelemos el aire durante seis segundos.

Se recomienda cuidadosamente no practicar los diferentes sistemas de respiración yoga hasta no saber lo que se está haciendo, porque hasta tanto no se tenga un conocimiento cabal de lo que se intenta y por qué se hace y qué resultados pueden obtenerse, se corre el riesgo de dañar la salud. Los ejercicios que se indican al final de este diccionario son muy sencillos y verdaderamente útiles.

RISHI

El Rishi es un Santo, o una persona bondadosa o que tiene poderes mediúmnicos.

Habitualmente, un Rishi es una persona que de algún modo es responsable de las Sagradas Escrituras de una religión.

En una palabra: un profeta inspirado.

RITOS

Los ritos son disciplinas y el que se trate de ritos paganos o civilizados depende de si una persona se refiere a sí misma o a otros.

La Iglesia Católica, por ejemplo, tiene un ritual muy complicado; en todos los países donde se emplea el fasto, el propósito es atraer a la gente o mantenerla, a través de este tipo de disciplina uniformada.

Los ritos producen una cierta forma mental, porque gracias a ella puede una persona sintonizarse en la recepción o percepción de ciertas cosas.

ROSARIO

Muchas religiones emplean el rosario —una ristra de cuentas— para que la persona que reza pueda recordar, al tocar las

cuentas, las plegarias en un cierto orden o un número correcto de veces.

El rosario es simplemente una forma elemental de calculadora que dice al subconsciente que una cosa ha sido hecha de modo correcto o un número exacto de veces.

El manejar un rosario produce a menudo sobre la gente un efecto sedante y resuelve ese viejo problema de "no saber qué hacer con las manos".

S

SADHANA

Es una palabra que se relaciona con varias disciplinas espirituales. En particular, las Sadhanas son los cuatro medios de alcanzar la libertad del deseo. También forma parte de la Dama (ver Dama en la letra D).

Las disciplinas representan la libertad de los deseos desordenados y no necesitan detallarse, ¡porque todo este libro está dedicado a ellos!

SADHU

Es un hombre santo, tal vez un ermitaño, pero en particular un monje. Una persona que deja el lamasterio o el monasterio y vaga entre la gente se llama "Sadhu", tal como entre los cristianos una persona así se llamaría "Padre" o "Reverendo".

SAHASRARA

Es el más alto de los centros físicos de la conciencia yoga. Es el séptimo y, aunque, como declaramos anteriormente, haya nueve centros, en Occidente sólo se enumeran siete.

El Sahasrara también se llama Loto de los Mil Pétalos. Un clarividente puede verlo surgir de la cabeza, como una fuente de luz dorada. A veces se llama Loto de los Mil Pétalos y la parte superior de la fuente es de oro brillante; los "pétalos" situados alrededor de la base tienen todos los colores imaginables.

SAMADHI

Es un estado especial donde se conoce más que "la realidad". En ciertas etapas, cuando una persona ha progresado mucho, se logra un estado "superconsciente", en el cual se aprecian las realidades divinas, que no pueden probarse, pero que se SABE que existen.

También es una forma de ciencia en la cual se recibe una iluminación espontánea. Una persona puede tener dudas acerca del significado de una palabra y de repente tener una revelación que le proporciona, instantánea e inesperadamente, la respuesta anhelada.

SAMANA

En el centro del plexo solar, reside lo que generalmente se llama "fuerza vital", una emanación que cualquier clarividente registra con facilidad. Las secreciones gástricas, que están cerca, afectan su color; por eso la mayoría de las veces es de color verde oscuro, algo parecido al jade, o, cuando se tiene una digestión ligera, presenta un color amarillento.

SAMATWA

Tranquilidad de carácter, de mente, ausencia total de disconformidad, disgusto o antagonismo. Es un estado mental gracias al cual se puede pensar serenamente, libre de rencores o prejuicios.

SAMSARA

La gente viene a la Tierra para un ciclo que comprende nacimiento, vida, muerte, planeamiento y otro nacimiento, indefinidamente, Es un ciclo sin fin que permanece como tal hasta que no se progrese a través de cada signo y cada cuadrante del zodíaco, y no se aprenda lo que debe aprenderse, lo que libera de los vínculos de la carne y, de ese modo, de la necesidad de la reencarnación.

SANCHITA KARMA

Muchos consideran que el Karma es cruel, despiadado, implacable, pero no es así. La gente tiene una gran parte de su Karma "almacenado", es decir, colocado en un depósito frío desde donde observa cómo se maneja el desgraciado poseedor. Entonces, si la persona hace progresos y trata honestamente de ayudar a los demás, su Karma escondido puede perdonarlo, porque del mismo modo que perdonáis a los demás sus pecados contra vosotros, así los demás os perdonarán los vuestros en su contra.

El Dios de todos es justo y misericordioso, pero con justicia templada y modificada por la compasión. Nadie en la Tierra está llamado a sufrir más de lo que sus límites permiten. Así es cómo el Karma almacenado puede vaciarse, desviarse, descartarse, si la persona dueña de él demuestra ser merecedora de perdón.

Como ejemplo, permítaseme decir que si una persona ha sido muy cruel, Karma no significa que deba sufrir la misma crueldad, ya que si una persona renace y se esfuerza concienzudamente para expiar sus pecados a través de la bondad, la crueldad del Karma desaparece.

SANNYAS

Se refiere a una vida de completa abnegación y se emplea en el caso de una persona que ha entrado en un lamasterio o monasterio, dedicando toda su vida a la consecución de conocimientos. Una vez más, esta persona no puede progresar hasta que no dé libremente, hasta que no sacrifique lo que quería para sí misma, y lo dé en bien de los demás. Ésta es la última de las etapas en que se divide la vida de un individuo.

Sannyas tiene un segundo significado: la iniciación, durante la cual una persona que se está preparando para ser monje, toma los votos finales de renuncia total y retiro del mundo.

SARASVATI

La mayoría de las religiones tiene una "Madre Divina", la Divina Madre de la creencia Cristiana, la Madre Divina del credo lamástico y la Madre Divina, esposa de Brama.

Sarasvati es la Diosa de la Literatura y la Santa Protectora de las Artes.

SATYA

Significa lo verídico y la abstención de decepcionar a los demás y se conoce como la Segunda de las Abstinencias. Se debe ser auténtico, totalmente honesto hacia uno mismo y hacia los demás, si se quiere progresar.

SATYA YUGA

Es el primero de los cuatro períodos del mundo. Varias religiones dividen estos períodos en un cierto número de años, y el Satya Yuga, que se conoce también como Krita, divide los períodos en 1.728.000 años.

SENDERO

Para los budistas, "El Sendero" se llama también el "Noble Sendero Óctuplo". Es un modo de vida, una conducta o una abstinencia que libera de la reencarnación y, por esa vía, de los sufrimientos, ya que hasta que haya vida en el cuerpo habrá sufrimiento o la posibilidad de sufrir.

El Noble Sendero Óctuplo es un código de vida y, aunque se lo llame frecuentemente "una religión", sólo indica cómo debería comportarse durante su vida una persona de buenos pensamientos. Si se considera la religión cristiana, los Diez Mandamientos no son necesariamente "una religión", sino una norma de conducta, que, de ser observada, mejorará a la persona que la cumpla.

Las ocho etapas del Noble Sendero Óctuplo son:

1. Comprensión correcta
2. Motivos correctos
3. Discursos correctos

4. Conducta correcta
5. Vida correcta
6. Esfuerzos correctos
7. Actividad intelectual correcta
8. Contemplación correcta

Cuando una persona logre hacer todo esto en forma correcta, encontrará que la vida es muy dura, porque eso significa que se encuentra en la última encarnación, donde siempre hay sufrimiento y pérdidas, ya que se van aclarando los fines y las diferencias necesarias para que la persona pueda moverse con clara conciencia y salde sus cuentas.

SEPARACIÓN DEL CUERPO

Cuando hacemos un viaje astral estamos en estado de separación del cuerpo, es decir, nuestro cuerpo astral se disocia del físico y solamente estamos conectados por el Cordón de Plata.

Cuando pensamos en nosotros, estamos en estado de separación, lo que significa que este estado es temporario y sólo dura mientras permanecemos sobre la Tierra.

SESIÓN

Es sorprendentemente fácil entrar en contacto con el "Otro Lado", en contacto con los elementales que pretenden ser los amigos o parientes difuntos de una persona.

Se trata de cierta gente, no necesariamente evolucionada, ni necesariamente buena o mala, sino cierta gente que, gracias a algún desvío del metabolismo, puede incrementar sus vibraciones para aproximarse a la armonía con la vibración fundamental de alguna entidad del mundo astral. Tal vez esa persona —que entonces se llama "médium"— (un medio de comunicación), reciba informaciones de otra que haya dejado el mundo hace poco o mucho tiempo.

Es muy peligroso usar estos mensajes, a menos que el médium sea muy bien conocido, es decir, a menos que se esté seguro de que está libre de sospechas. Esto no quiere decir que el médium engañe, pero puede carecer de la educación intelec-

tual necesaria que le permita discriminar entre lo que es fraudulento y lo que es genuino.

Por lo general, la gente que ha dejado esta vida está demasiado ocupada como para enviar mensajes sin sentido, ya que debe realizar un nuevo trabajo, como ser una nueva encarnación. Por eso resulta absurdo que su tía vuelva para recordarle a usted que debe regar las flores o decirle que su testamento está en el tercer cajón, debajo de las toallas.

SHAKTI

Nuevamente tenemos aquí a la Madre del Universo, principio constitutivo de la Energía Principal. Ella es la que crea, preserva y termina el Universo; también representa las fuerzas esenciales.

El mundo es negativo; por lo tanto, el principio negativo es femenino. Cuando nos mudamos más allá de este mundo, llegamos a uno positivo; vamos, en términos esotéricos al mundo de Dios. Aquí en la Tierra estamos en el mundo de la Diosa, el principio negativo.

Los poderes que derivan del principio de la Diosa son los de la clarividencia, clariaudiencia, telepatía, psicometría, etc., poderes que también comprenden las representaciones del pensamiento que se manifiestan sin la actividad del mismo.

Un tercer poder que deriva del principio femenino es el poder del sonido, de la expresión vocal y de la composición musical.

Los indios creen que se debe conocer la gracia de la Madre antes de que se haga aparente el verdadero aspecto de Dios.

SHANTI

En los lamasterios y en los monasterios budistas, la palabra Shanti, que significa paz, se repite al final de cada discurso.

En los lamasterios tibetanos se acostumbra a leer a los que están comiendo, para que sus pensamientos no se distraigan a causa de la comida y su aspecto puramente físico. Al terminar la lectura, el Lector dice tres veces: "Om Shanti, Shanti, Shan-

ti", lo cual expresa una exhortación a la paz, al igual que en monasterios cristianos, donde se repiten las palabras: "Pax vobiscum" que quieren decir: "La Paz te acompañe".

SHATSAMPATTI

A una persona que estudia con un Guru evolucionado para asegurarse la liberación de los deseos de la carne, se le enseñarán seis cosas esenciales, que son:

1. Shama. La capacidad de serenarse y dirigir los propios pensamientos, de controlar la mente de modo de apartar los deseos corporales.
2. Dama. Un sistema de Disciplinas que permite controlar el cuerpo, después que la mente se ha elevado a un estado en el cual los deseos físicos pueden exorcizarse.
3. Uparati. Sistema que enseña a no desear los bienes ajenos. Aconseja la mesura en la elección de los compañeros y a conformarse con lo que se tiene.
4. Titiksha. Es la habilidad para soportar alegre y pacientemente las dificultades que nuestro Karma evolucionante nos impone.
5. Shradda. Bajo este sistema se debe ser honesto y sincero consigo mismo y con los demás, desechar la ilusión y la falsedad que nos rodea.
6. Samadhana. Es la capacidad de concentrar las fuerzas, las posibilidades en un solo propósito, evitando las distracciones temporarias. Al contrario, quien respete este principio se libera de la reencarnación.

SHENG JEN

Es lo que los chinos llaman un hombre sabio, uno que ha estudiado mucho, un hombre bueno, que puede controlar a los demás con la bondad y mantener la disciplina con la amabilidad, más que con la fuerza. De este término deriva:

SHENG WANG

Un buen líder, quien posee sabiduría interior y capacidad para ser un buen líder.

SHIH FEI

Señala términos opuestos: justo y equivocado, verdad y mentira, correcto e incorrecto.

SHIVA

Es una palabra que tiene muchas acepciones. En la trinidad de dioses indios es el que nos arranca de la Tierra, el poder que se llama destructor, que libera a los humanos del cuerpo terrenal. Es un Dios venerado por los Yogis, que buscan la liberación de la carne.

Los hombres tenemos tres formas, que son, el nacimiento, la vida y la muerte; hay un Dios que determina cuándo nacemos, uno que nos supervisa durante la vida y otro (Shiva) que nos libera de la Tierra, a través de la muerte.

SIDDHA

Es una persona que ha progresado a través de los varios ciclos de las encarnaciones, transformándose en un "Alma Perfecta", que todavía no ha alcanzado el estado de Divinidad, pero que está en vías de hacerlo.

SIDDHI

Deriva de la palabra que significa perfección espiritual y también designa a una persona que tiene considerables poderes ocultos.

SPHOTA

Es algo, tal vez un pensamiento, o un sonido especial (como "Om"), que formula la mente abierta como una flor a la luz del sol, algo que estimula nuestra mente para las ciencias inesperadas, por lo cual nos esforzamos sobre esta tierra, con el propósito de llegar a ser seres iluminados.

SRI

Esta palabra sólo significa "Reverendo" o "Santo", cuando se emplea como prefijo para una personalidad santa o para un libro sagrado. De otro modo, se usa de la misma manera como los

ingleses emplean la palabra "Esquire" o los norteamericanos "Mr.".

SRIMATI

Una forma de tratamiento que prevalece en la India. Es el equivalente de "Miss" o "Mrs.", o "Señorita" o "Señora". No hay nada místico en esta palabra, nada religioso. Es sólo la forma genérica de dirigirse a una señora o señorita con o sin cultura.

SSU TUAN

Son las cuatro cosas esenciales para la humanidad:

1. El ser "humano"
2. El tener la medida justa de la rectitud
3. El tener un sentido correcto de la propiedad
4. El tener un juicio maduro

SUBCONSCIENTE

El subconsciente representa lo más importante de una persona. Somos conscientes sólo en una décima parte; en los nueve décimos restantes somos subconscientes. La mayoría de los humanos no puede extraer el conocimiento del subconsciente, pero cuando el hombre sale del término medio y se convierte en Adepto, puede examinar todo el subconsciente. Todo lo acontecido en la vida humana reside en el subconsciente.

SUEÑOS

Es uno de los temas menos comprendidos. A causa de su condición, el Hombre Occidental raramente cree en el viaje astral y en todo lo que con él se relaciona. De este modo, cuando el cuerpo astral se reúne con el físico en una cantidad de recuerdos interesantes, este último rechaza la historia y la altera para acomodar los hechos al modo de pensar occidental. Así,

una persona que ha encontrado a otra en el mundo astral y ha discutido varios asuntos, dirá por la mañana: "Anoche soñé con Fulano. Estaba de mal humor. Quisiera saber qué significa esto".

Naturalmente, algunos sueños pueden ser consecuencia de una comida abundante, pero esto es un simple malestar de las funciones del cuerpo y no puede tomarse seriamente. En este caso, la mente inferior y la emocional se juntan y anulan la parte razonable. Debería escribirse un sueño semejante inmediatamente después de despertar, porque si se ha hecho a conciencia se llega inmediatamente a la etapa en la cual puede recordarse la experiencia del viaje astral que ha ocasionado el mal llamado "sueño".

SÚPER YO

Hay mucha confusión acerca del ego, del alma, del súper yo, etc. Recordemos que nosotros, aquí en la Tierra, actuamos como títeres. (Ver *Títeres* en la letra T).

El Súper Yo es el alma, el súper ego, el súper ser, el súper profeta, el que nos guía desde algún lejano plano de la existencia. El Súper Yo es el verdadero "Yo".

Muchos han pretendido ser los creadores del término "Súper Yo", pero éste deriva de una palabra tibetana muy antigua, que indica: "El Hombre Encargado Arriba". De modo que, cuando pensáis en vosotros mismos aquí abajo, deberíais consideraros como títeres que cuelgan del extremo de un hilo —el hilo es el Cordón de Plata— y que tratan de cumplir los deseos del Hombre Encargado de Arriba.

Si sóis inquietos, os gustará conocer el nombre sánscrito; en este idioma el Súper Yo es el Adhyatma, que quiere decir el núcleo total, el poder absoluto, toda la fuente de nuestra existencia; es el punto en el cual se originan todos los sentimientos, todos los sentidos, todo lo que nos concierne y al cual todo vuelve.

SUSHUMNA

Cuando se despierta, el Kundalini pasa a través de los centros de la conciencia, situados en el Sushumna.

Se trata de un canal sutil del cuerpo, ubicado en el interior de la espina dorsal; empieza en la base y sube derecho hasta la cima. La espina dorsal, en efecto, es un tubo, cuya parte está representada por el Sushumna.

Fuera del Sushumna hay dos otros canales; el de la derecha es el Pingala y el de la izquierda es el Ida, que se arrollan en espiral y luego se unen.

Estos tres canales dan origen a la Trinidad, común a la mayoría de las religiones.

SUTRA

Es una frase sucinta, que contiene una doctrina general; es un sistema en el cual, en poco espacio, se dice una gran verdad.

En Oriente la Vedanta y el Yoga Sutra son los ejemplos más conocidos.

SVAHA

Es un mantra que se dice después de una plegaria o durante una ceremonia religiosa. Significa: "Amén". En otras palabras: "¡Que así sea!".

SWADHISHTHANA CHAKRA

Está situada alrededor de la zona de los órganos de la reproducción y tiene la forma de un Loto de seis pétalos. Si designa a una persona poco evolucionada y lujuriosa, el color de los pétalos será marrón - rojo muy oscuro, un color verdaderamente desagradable, pero a medida que la persona evoluciona, la parte marrón del rojo desaparece y deviene rojo brillante.

Cuando la persona es evolucionada, el color se torna rojo anaranjado y cuanto más alto sea el grado de espiritualidad, más amarillo se vuelve.

En el centro hueco de la flor aparecen las radiaciones, cuya forma exacta depende del estado de evolución de la persona a quien se refiere.

SWAMI

Es, al igual que Guru, un Director o un Maestro Espiritual. Precede al nombre de la persona: Swami Fulano de Tal, como "Profesor", "Santidad", etc. Es un título que se otorga cuando se alcanza el estado conveniente. Si se quiere ser muy respetuoso con un Swami, se le llamará Swamiji.

T

TAI CHI

Los sabios de la China empleaban el Tai Chi para indicar aquella cosa a la cual volvemos al dejar este mundo.

Es el Final, o el fin de todas las cosas encarnadas. Es la reunión con el propio Súper Yo y un estado que en la Tierra sólo puede asemejarse a la "Gloria".

TAMAS

Es la inercia, la pereza, los prejuicios, lo que permite a las cosas mantener una forma constante.

Cuando vamos al cine o miramos la televisión, estamos padeciendo un estado de inercia estática, sin el cual no podríamos ver las fluctuantes imágenes intermitentes. Por lo que a los ojos se refiere, esta inercia estática puede llamarse memoria ocular restante.

Una persona perezosa o indolente es "Tamásica".

TANMATRAS

Son los cinco principios fundamentales que corresponden a los sentidos del tacto, vista, oído, gusto y olfato, de los cuales gozamos mientras permanecemos en estado consciente y que corresponden al aire, el fuego, la tierra, el éter y el agua.

TANTRAS

Se aplica a cualesquiera de los escritos o escrituras relacionados con la adoración de Shakti.

El propósito del Tantras es el de darnos una filosofía o una disciplina, que nos permita obtener, a través de su práctica correcta, la liberación de la ignorancia y el volver a nacer, gracias a conocimientos directos.

TAO

Cuando los comunistas no habían todavía trastornado los valores, Tao era "El Camino", el Principio, la Verdad. Tao es lo que nos enseña a proceder, nos muestra el sendero por seguir. Enseña, en esencia, a tomar "La Vía del Medio".

TAPAS

Es algo que el aspirante yogi debe practicar todos los días, una forma de acondicionamiento del cuerpo.

Deben realizarse ciertos ejercicios de respiración y mantener ciertas disciplinas mentales, ya que la disciplina marca la diferencia entre un verdadero yogi y un verdadero estafador.

Hay quienes no saben discriminar entre la verdad y la falsedad. Esta última favorece toda clase de ejercicios absurdos, mucho más de lo necesario y deseable. Los que no saben, pasan mucho tiempo estirando sus brazos y sus piernas y asumiendo posiciones absurdas, de modo que no les queda tiempo o energías para su desarrollo ESPIRITUAL.

TARA

Debo introducir esta palabra como un tributo a Irlanda.

Este país tiene baladas sobre el "Salón de Tara", canciones maravillosas relacionadas con la historia antigua.

En el mundo metafísico, Tara significa "El Salvador", pero en este caso, el Salvador es la Divina Madre, consorte de Shiba.

TARAKA

Es un centro situado entre las cejas y frente a ellas; si un discípulo está meditando correctamente, podrá ver o sentir una luz en ese lugar.

TAROT

Es un mazo de cartas, setenta y ocho cartas en total; el Registro Akashic dice que ellas contienen la ciencia del "Libro de Thoth".

Las barajas son depositarias —para quienes saben leerlas— de toda la ciencia pasada, pero hoy en día se usan también para la adivinación.

Se mezclan las cartas y el propio subconsciente magnetiza algunas de ellas, del mismo modo como un trozo de ébano frotado atrae un trozo de papel, o como un imán atrae un trozo de hierro. El subconsciente ejerce una influencia magnética a través del etérico, y así ciertas cartas se seleccionan subconscientemente. Estas barajas, en manos de una persona sincera, son sinceras y casi infalibles.

TAT TWAM ASI

En un lamasterio, los discípulos deben meditar sobre "Aquél", que, naturalmente, es el Súper Yo y saber distinguir "Aquél" de "Esto"; este último es su manifestación.

Cuando los discípulos hayan alcanzado esta distinción, podrán decir, con verdad: "Tat T'wam Asi", que significa: "Tú eres AQUÉL".

TE

Palabra china relacionada con la virtud. La virtud, naturalmente, debe ser moral, pero Te también se relaciona con el poder en todo el sentido de la palabra. Se puede tener poder para el bien o para el mal, pero Te se refiere más frecuentemente a la virtud y al poder usados para el bien.

TELEPATÍA

La telepatía es un arte, o una ciencia, o una capacidad, gracias a la cual aprehendemos y comprendemos las ondas del cerebro de los demás.

Así como una estación de radiofonía transmite un programa, el cerebro humano —que es también una forma de estación de radio— transmite los pensamientos de la persona.

El pensamiento es un impulso eléctrico, o una serie de impulsos que se irradian tal como un programa radiofónico. De modo que cualquier persona entrenada puede hacerse telepática, es decir, puede "sintonizar" los pensamientos de otra persona y también introducir los suyos propios en el área receptiva de otra persona.

TELETRANSPORTE

Es una ciencia poco comprendida en el mundo occidental, que consiste en el arte de enviar un objeto material a otro lugar, por medio del pensamiento; por ejemplo, tomar un objeto grande, como una silla, y hacer que se mueva violentamente por la habitación.

En el Lejano Oriente, los lamas convenientemente entrenados pueden hacer de modo que un pesado objeto material sea transportado, con el pensamiento, a otro lugar.

La gravedad, que da a las cosas un peso aparente, es sólo una atracción magnética entre el objeto y el centro de la Tierra. Esta atracción puede aminorarse o anularse totalmente, bajo ciertas condiciones, de modo que el objeto material disminuye su peso o lo pierde completamente. Se adopta este proceso cuando un objeto está siendo teletransportado, y también durante la levitación.

TIEN LI

Es la Ley Divina, la Ley del "Cielo", la Ley de ese lugar donde iréis al abandonar esta Tierra.

TIEN TI

Es el origen de la vida, el Universo. Es el "Todo"; lo que ES y lo que siempre será.

TRANCE

Un trance verdadero es la condición en la cual el cuerpo astral, por su voluntad, deja al físico, para poder atestiguar algún hecho y llevarlo luego a alguna otra persona, a través del Cordón de Plata y del cuerpo físico.

A veces, una persona con capacidades mediúmnicas, permite que una entidad use su cuerpo para transmitir un mensaje que desea. En tal caso, el médium se sienta en posición de descanso y ordena al cuerpo astral que abandone el cuerpo físico. Entonces, la entidad sin cuerpo toma el Cordón de Plata y envía el mensaje, por medio del cuerpo físico del médium. Luego la entidad abandona el lugar y el astral vuelve al cuerpo físico del médium.

Las personas no entrenadas no deberían nunca caer en trance, ni participar en sesiones de este tipo, porque esto podría acarrear graves perjuicios a su salud. Sólo puede participar bajo ciertas condiciones y con una dirección adecuada.

TRETA YUGA

Como ya dijimos, las edades del mundo se dividen en diferentes períodos. El Treta Yuga es el segundo de los cuatro períodos del mundo y dura 1.296.000 años.

TURIYA

Es el cuarto estado de conciencia, que no se relaciona con la vigilia, ni con el soñar, ni con el sueño sin sueños. Por el contrario, es una forma de súper-conciencia que se alcanza cuando se ha meditado correctamente, yendo más allá de los pensamientos, más allá de la inteligencia. Se logra así un estado que casi equivale a la conciencia astral. Durante el estado de Turiya, se experimentan cosas que no son de esta Tierra.

TYAGA

Es la renuncia absoluta a las posesiones y a las actividades sociales. Una persona que ha dado o ha renunciado a sus posesiones —un ermitaño o un recluso— se llama Tyagi: hombre de la renuncia. De modo que Tyaga significa abandonar todas las posesiones y las actividades sociales, y Tyagi es el hombre que lo practica.

U

UDANA

Es un centro que envía los comandos automáticos para que éstos operen en los músculos del pecho. Es decir, el centro que controla la respiración. Tiene una luz blanco azulada que brota del plexo faríngeo; el clarividente —como ya se ha dicho— lo ve de este color.

UNMANI

Es el estado en el cual estamos fuera del cuerpo; es decir, cuando el cuerpo astral se retira del físico, por ejemplo, durante el viaje astral o el trance. Entonces se dice que estamos en un estado Unmani.

UPADANA

Es la materia de la cual se originan todas las cosas. Todo deriva de una substancia que corresponde al estado de la cosa hecha. Un objeto de plata está hecho de plata; una ventana de vidrio está hecha de vidrio; un humano está hecho de carne y hueso, y nada puede modificar esa circunstancia.

UPADHI

Es la ignorancia que el Súper Yo impone a los humanos. Sería muy poco satisfactorio si todos los humanos, a pesar de su progreso, pudieran recordar sus vidas pasadas. Los que fueron reyes

no estarían satisfechos, al volver como pobres campesinos, si recordaran su reinado. El que fue un campesino, al volver como rey, sufriría quizá un complejo de inferioridad. Ésta es la razón por la cual el alma humana, antes de reencarnarse, "bebe el Agua del Olvido", despertándose luego en el cuerpo de un niño.

Es una medida inteligente esta de que los que se reencarnan, olviden (mientras están en la carne) lo que han sido en el pasado, aunque puedan conocer todo al llegar al mundo astral y consulten el Registro Akashic.

A veces a Upadhi se le agrega una "s", Upadhis, en cuyo caso se refiere al hombre en la Tierra y fuera del cuerpo. Se refiere a los tres cuerpos —sus tres cuerpos—, que son:

1. *El cuerpo causal.*
2. *El cuerpo sutil.*
3. *El cuerpo visible.*

UPANAYANA

Cuando un muchacho se educa para ser monje de la fe india toma un "Hilo Sagrado", ceremonia simbólica, durante la cual promete observar ciertas virtudes, que son:

1. *Pureza absoluta.*
2. *Sinceridad absoluta.*
3. *Autocontrol y autosujeción absolutos.*

Comparado con la religión cristiana, puede decirse que esto representa la "confirmación".

UPANISHAD

Son ciertos libros que constituyen la parte filosófica de los Vedas; estas Sagradas Escrituras tratan de los asuntos místicos, de la naturaleza del Hombre y del Súper Yo.

Hay ciento ocho Upanishad (número sagrado en el Tibet). Los principales son:

1. Isha.
2. Kena.
3. Katha.
4. Prasna.

5. Mundaka.
6. Mundukya.
7. Chandogya.
8. Brihadaranyaka.
9. Aitareya.
10. Taittiriya.

Los Upanishads cerraban cada uno de los cuatro Vedas, por lo cual al final de los Vedas se ponía la palabra "anta", que significa "fin". De este modo, "Vedanta"quiere decir "el final de los Vedas".

UPARATI

Es el fin por el cual todos debemos luchar, el fin de todos los deseos personales.

V

VAIDHI BHAKTI

Es la devoción al Dios personal, e implica la observancia de rituales y ceremonias. Con frecuencia lleva a un estado casi hipnótico de devoción al Dios.

VAMACHARA

Hace mucho tiempo, los sacerdotes usaban en sus rituales "Vino, Mujeres y Canciones". A veces en las religiones occidentales, especialmente en Grecia y Roma, se empleaban estas indudables atracciones para inducir a los fieles varones al templo, donde pagarían mucho por los consuelos espirituales y de otra naturaleza.

En Oriente, el empleo de "Vino, Mujeres y Cantos" se efectuaba con el propósito de enseñar a los secuaces cómo obtener la liberación de las pasiones. Se entendía que el secuaz debería ver la influencia de la Santa Madre en todos los objetos y en todas las acciones, y en las mujeres no sólo un objeto de atracción sexual, sino la representación simbólica de la Esposa de Dios: la Santa Madre, común a todas las grandes religiones del mundo.

Cuando se comprobó que estas demostraciones despertaban pasiones equivocadas, se las puso fuera de ley, seguramente con el pesar de muchos fieles.

VASANAS

Son costumbres o tendencias. Por ejemplo, un hombre fuma un cigarrillo; cuanto más fuma, más quiere fumar, tanto que al final se vuelve un fumador empedernido. Así como se puede poner fin a la costumbre de fumar también pueden vencerse otros hábitos o rasgos indeseables, que mantienen esclavo, tanto en la Tierra, como en el astral.

A menudo las Vasanas se consideran como deseos, pero ésta es una traducción incorrecta. Son hábitos que llevan a suponer que se tienen ciertos deseos, a pesar de que sólo se trata de costumbres y, por lo tanto, son fácilmente vencibles.

VEDANTA

Como dijimos a propósito de los "Upanishads", la Vedanta sólo es el final de los Vedas. Ponía fin a cada uno de los cuatro Vedas, de modo que se llamaron "las Vedantas".

Por Vedanta se indica ahora, negligentemente, una filosofía basada en la Ciencia Yoga de los Vedas.

VEDAS

Es el origen de las religiones hindúes, libros especializados que tratan de las funciones altamente místicas del cuerpo humano y del Súper Yo. Son una fuente de inspiración que existía muchos siglos antes de la Biblia y del Corán.

VICHARA

Varias escuelas vedantas ordenan que sus discípulos se sometan a reflexiones muy serias; es necesario que una persona sepa razonar sobre ciertos temas.

También se enseña que el pensamiento no es ciencia. Es una de las desventajas del cuerpo humano, ya que cuando HAY conocimiento, NO hay pensamiento.

VIDEHA

Durante la vida en la Tierra y en el mundo astral, nos encontramos normalmente en un estado de crecimiento, estamos aprendiendo de continuo. Pero también podemos retirarnos de

este aprendizaje, para "rumiar" los conocimientos adquiridos. Podemos detenernos y descansar de la fatiga y de las dificultades del estudio, repasar nuestros recuerdos —como se hace con las cosas viejas que están en un desván— y ver lo que se debe guardar y lo que hay que tirar.

Las personas que envejecen, tienen a menudo lo que se llama "una segunda infancia". Viven de recuerdos, viven en lo pasado, más que en lo presente; pueden atrasar el reloj de la memoria para rever todos los acontecimientos de su larga vida.

A veces, se emplea el término Videha para indicar a los Devas, quienes, naturalmente, son humanos que se han asegurado la liberación de la reencarnación.

VIDEHAMUKTI

Se refiere al estado durante el cual una persona puede asegurarse la liberación mientras está fuera del cuerpo. Sin estar sujeta al cuerpo, una persona puede moverse por donde quiera con la velocidad del pensamiento, pero siempre debe recordarse que cuando se está en el cuerpo, puede lograrse una experiencia que no se puede alcanzar fuera de él. Venimos a esta Tierra, y a otros planetas y nos encarnamos, es decir, entramos en el cuerpo de carne para aprender las lecciones que no se pueden aprender cuando se es espíritu.

VIDYA

Significa "Ciencia". No hay nada oculto, nada raro en este vocablo. No es sino otra palabra de otro idioma para expresar nuestro viejo y común "conocimiento".

VIJNANA

Es lo que se obtiene después de años y años de estudio. Una realización muy alta, una apreciación espiritual del Dios de todos, del Dios que está más arriba del Súper Yo, del Dios que realmente ES.

VIKALPA

Uno de los cinco tipos de ideas que existen en la mente infe-

rior, una especie de imaginación. Podemos tener una cosa que existe "en la mente" y "en la mente" puede parecernos muy real. Eso es Vikalpa.

VIPARYAYAS

Son pensamientos que tiene una persona y que ésta en seguida reconoce como falsas informaciones enviadas por el subconsciente. Por ejemplo: digamos que si una persona tuviese que decir que las calles de Londres están recubiertas de oro, se reconocería inmediatamente la falsa información.

VIRAT

Es el Manu responsable de todo este Universo. Mientras se está en la Tierra, puede hablarse de "Dios", pero no es Dios, Dios es totalmente distinto. Virat es el espíritu del Universo.

VISHUDDHA

Es el quinto de los centros yoga del cuerpo, que se conocen comúnmente. Es el "Loto" a nivel de la garganta, que tiene dieciséis rayos de color lila, con estrías rojas.

Esta Chakra está conectada con el poder de la voluntad del ser humano.

VRITTI

Es una onda del pensamiento que gira y gira alrededor de algo, como un vórtice, y provoca en la persona un estado de inquietud, hasta que no hace algo para suplirlo. No es un pensamiento directo que viene y se va, sino que es un pensamiento que persiste, hasta que no se emprende una acción definida.

VYANA

Es una fuente especial que suministra energía a todo el cuerpo. En el varón, está conectada principalmente con el centro de la próstata; una excesiva actividad sexual disminuye la Vyana. A causa de esto, tantos "Maestros", que no lo son para nada, dicen que debería suprimirse todo interés sexual.

Eso, naturalmente, es completamente absurdo. Con el mismo criterio podrían también decir que existe sólo el negro o sólo el blanco y ningún otro color.

El sexo, correctamente conducido y con fines puros, puede dar, a través de la espina dorsal, mucho poder para el bien, transmitiendo energía a los centros superiores, conectados con el espíritu.

El color del Vyana, que se manifiesta alrededor de la zona de la próstata, va del rojo oscuro a un rosado muy pálido, y depende del desarrollo de la persona.

W

WU HSING

Es una palabra china para designar lo que ellos llamaban los "Cinco Elementos", que son:

1. *Tierra.*
2. *Fuego.*
3. *Metal.*
4. *Agua.*
5. *Madera.*

WU LUN

Para los sabios chinos existían cinco relaciones básicas y todas las otras derivaban de ellas. Las relaciones eran:

1. *Entre el Rey y sus súbditos.*
2. *Entre padre e hijo.*
3. *Entre marido y mujer.*
4. *Entre hermanos.*
5. *Entre amigos.*

X

La X no es una letra prolífica en el mundo de los términos metafísicos y se menciona aquí sólo para completar nuestro diccionario.

La X, de todos modos, tiene gran importancia en el mundo oculto. Se usa en forma de cruz para indicar sufrimiento, como veremos más adelante. También se emplea para indicar lo que se irradia inmediatamente en todas direcciones, como opuesto a un punto, o tilde, que es autocontenido y "distraído".

La X está en relación, en el plano terrestre, con todos los puntos de la brújula: Norte, Sur, Oeste y Este. Pero cuando se usa en sentido esotérico, significa que debemos DAR "en todas direcciones" a los que son merecedores de nuestros regalos. Debemos mostrar a los demás lo que quieren que se les muestre y lo que están preparados para aprender, ayudarlos y guiarlos, pero sólo cuando resulta evidente que están preparados para esta ayuda y esta guía.

Una forma decorativa y esotérica de la X era conocida como Esvástica y no debe confundirse con la Cruz Gamada de los nazis alemanes, que indica perfidia, guerra y todo lo que es indecente e impuro. La verdadera esvástica —que es solamente una alteración de la letra X— tiene partes que se proyectan hacia direcciones opuestas a las de la esvástica encorvada, la

cual está hecha así, para representar el mal, mientras que la verdadera es pura y beneficiosa.

Esta letra se usa a menudo para "marcar el lugar" y es el modo de firmar de los analfabetos. También se emplea en forma diferente o estilizada para indicar el sufrimiento de la cristiandad, como dijimos antes. Además —y conviene recordarlo—, la X es la abreviatura de la palabra "Salvador", de donde provienen "Xavier" y sus derivados. Se usa esta forma porque los padres de mucha gente que ha sido bautizada como "Xavier", entienden que no sería cortés emplear "Salvador"; consideran así a la X como un sustituto satisfactorio y aceptable.

Dos símbolos pueden ser interesantes: uno es el punto de luz que brilla como una estrella e indica el Yo Interior; el otro es una X con pequeñas proyecciones de los brazos que ruedan rápidamente e indican los progresos por realizar.

Y

YAMA

Yama es autocontrol. Indica que una persona tiene el poder de abstenerse de la mentira, del robo, de la codicia y de la lujuria.

También señala uno de los Ocho Limbos del Raja Yoga, de los cuales Yama es el primero.

YI

El significado actual de esta palabra china es rectitud. Preferiríamos, sin duda, hacer muchas cosas si ello nos proporcionara algún beneficio, pero Yi es lo que deberíamos hacer sin esperar beneficio.

YIN YANG

Es toda la fuerza del Universo, la Yin, que es pasiva femenina y negativa, y el varón (el Yang), que es positivo y continuamente afirmativo.

Es ridículo decir cuál es más importante, si el varón o la mujer, puesto que se complementan, contrastan y dependen en modo absoluto el uno de la otra.

Las baterías deben tener un polo positivo y uno negativo; del mismo modo la mujer es tan importante como el varón y viceversa. La "batalla de los sexos" es una cosa ridícula que debería terminar con una explicación de la interdependencia.

YOGA

El significado actual de esta palabra es unir, juntar, la unión del alma individual con la Fuente de toda Bondad.

También se emplea para indicar los distintos métodos a través de los cuales se puede efectuar esta unión.

Cabe decir que puede alcanzarse este estado de unión, sin saber cómo; los que espían e indagan y molestan tratando de obtener una "prueba" de lo que no se puede probar, sólo están entorpeciendo su propio camino. Hasta que no tengan un poco de sentido o de inteligencia, no harán muchos progresos.

YOGI

Una persona que practica el Yoga se llama Yogi o Yogin, pero si es mujer, entonces es una Yogini.

YU WU

Un estado de "ser" y "no ser". El estado de estar en el mundo, de pertenecer al mundo, de estar fuera de él y de no ser del mundo.

Z

ZEN

Es una forma particular de "Silencio mental". No se trata de una religión, sino de un sistema de vida, un método para alcanzar la libertad completa de este mundo material.

El Zen depende principalmente de la cesación del flujo de la "mentalidad", a través de la no expresión, de la ausencia de deseos y de pensamientos, para poder experimentar y desarrollar la intuición.

Los discípulos zen meditan mucho y obtienen grandes resultados al interrumpir el razonamiento.

En relación con esto es mejor decir que una de las desventajas mayores de la entidad humana es la razón. La razón —y principalmente la razón imperfecta— impide percibir la Verdadera Realidad.

Los humanos se burlan frecuentemente del intelecto de los animales y afirman que carecen de razón; esto es verdad. Los animales tienen intuición, habilidades para percibir que una cosa es así, cuando ni los más grandes pensadores de la humanidad pueden obtener los mismos resultados.

El fin de ciertas formas de estudios orientales es el de suprimir, o destruir o controlar la "razón" para permitir que la verdadera naturaleza del Súper Yo se muestre y sea útil. Pero esto

no puede hacerse, mientras el Hombre se esfuerce y se revuelva en la suciedad por unos trozos de papel llamado "dinero", que sólo puede usarse en la Tierra. Digamos una vez más que el Hombre no ha logrado todavía —y no lo logrará— llevarse un solo centavo al reino del Espíritu.

SUPLEMENTO A
RESPIRACIÓN

La respiración es la más importante de nuestras funciones; sin ella no podríamos existir, porque el aire, que contiene oxígeno y otros gases, activa el cerebro y lo pone en funcionamiento. Pero nuestro modo de respirar es el medio más imperfecto para utilizar el aire.

Debemos conocer algo acerca del control de la respiración, antes de referirnos a cualquier forma de ejercicio.

¿Habéis oído alguna vez a dos personas que murmuran? ¿Tuvisteis la sospecha de que estuviesen hablando de vosotros? ¿Qué hicisteis? Ahora pensad cuidadosamente en esto: vosotros RETUVISTEIS LA RESPIRACIÓN, porque, por instinto o por experiencia, sabíais que al hacerlo habríais de escuchar mejor.

Suponed que os habéis cortado o que habéis sufrido una de esas dolorosas raspaduras que se producen al caer sobre un material áspero. En tales circunstancias, ¿qué hicisteis. Pues, ¡retuvisteis LA RESPIRACIÓN! Por instinto, se supone que, al hacerlo, el dolor se siente con menor intensidad. Pero, puesto que no se puede dejar de respirar por tiempo indeterminado, al volver a hacerlo, el dolor se agudiza.

¿Habéis observado alguna vez a los obreros de una empresa de mundanza que transportan un objeto pesado? Primero, se frotan las manos, toman aliento y RETIENEN LA RESPIRACIÓN, mientras lo levantan del suelo. El instinto o la experiencia o como se prefiera llamarlo, les ha enseñado que si respiran pro-

fundamente y retienen el aire, el esfuerzo se hará más soportable.

¿Necesitáis hacer una reflexión profunda? ¿Debéis pensar sobre un asunto difícil? ¿Encontrar alguna solución? Entonces no hay duda de que habréis notado que, a medida que se piensa más profundamente, la respiración se hace más lenta.

Un Adepto que medite profundamente respira con tanta lentitud que se advierte con dificultad si está respirando o no. Todos los que han sido sepultados en vida, pueden retener la respiración a fin de prolongar el aliento durante varias horas.

El aire en sí no es esencial. El aire contiene prana, pero éste es un elemento que el estudiante de química puede obtener en un tubo de ensayo, o calentar en una retorta, o mirar a través del microscopio, pero es esencial para el mantenimiento de la vida, porque se trata de la energía universal DE TODAS LAS COSAS. Es evidente que podemos pensar; sin embargo, los alumnos emplean el prana del modo más imperfecto, cuando se respira descuidadamente.

El prana estimula nuestros pensamientos. Sin un prana adecuado no puede haber raciocinio, ni alivio, ya que el prana es esencial en este sentido. Un "curador" es una persona que puede transferir su exceso de prana a otra persona que sufre; la zona donde éste se almacena se encuentra en el plexo solar. Cuanto más prana hemos almacenado, más dinámicos nos sentimos, y cuanta más fuerza vital poseemos, más impacto causamos sobre los demás.

No hay necesidad de entrar en detalles con respecto a las diez Nadis y a cómo se mueve el prana a través de ellas. Hemos hablado de esto y de la Ida, la Pingala y el Sushumna en la primera parte de este libro. En su lugar, expondremos algunos ejercicios elementales, que lejos de perjudicarnos, nos harán mucho bien.

Ante todo: ¿cómo respira usted? Como usted sabe, hay varios sistemas. Por ejemplo: siéntese cómodamente, de preferencia sobre una silla con respaldo duro, mantenga la columna vertebral erecta y la cabeza mirando hacia adelante. Relájese lo

más posible, mientras mantiene esa posición. Ahora aspire profundamente, permitiendo que la parte inferior de su abdomen se dilate, pero sin levantar el pecho o las espaldas; éstos deben permanecer en su posición original. Se respira cuando el diafragma se contrae de modo que sólo el abdomen inferior se dilata. Ésta es la "respiración inferior", y si usted la ejecuta correctamente, se dará cuenta de que las costillas y los músculos intercostales no se mueven. Esta "respiración inferior" representa el primero de nuestros ejercicios, por lo cual lo llamaremos Sistema Número Uno.

Cuando lo haya probado, intente otro método. Aspire profundamente, sin permitir que el diafragma se mueva. Esta vez, respire con la ayuda de las costillas y músculos intercostales. Aspire muy profundamente y se dará cuenta de que el pecho se ensancha y el abdomen adopta la posición normal.

Durante este ejercicio, usted observará que se nota una dilatación del pecho, y no del abdomen. Este método se llama: "respiración media". Hemos llamado al otro sistema número uno, de modo que a éste lo llamaremos Sistema Número Dos.

Hay todavía otro sistema, que ahora veremos. Usted está sentado en posición erecta, con la cabeza hacia adelante. Encoja ligeramente el abdomen, como si estuviese tratando de "atraerlo" hacia el pecho. Ahora respire profundamente, con el abdomen encogido, mientras levanta las espaldas y mantiene las costillas y los músculos intercostales lo más inmóviles posible. Éste es un tipo de respiración totalmente diferente, en el cual las porciones superiores de los pulmones se proveen de aire. Lo llamaremos Sistema Número Tres.

El Sistema Número Uno permite tomar más aire que los demás; el Número Tres es el menos eficiente y el Número Dos representa el término medio.

La mejor manera de respirar consiste en emplear los tres sistemas. Usted empieza aspirando aire lentamente, dilata el abdomen inferior, manteniendo inmóviles las espaldas y rígidas las costillas. Luego ensancha el pecho, usando las costillas y los músculos intercostales y al mismo tiempo levanta las espaldas y

las empuja hacia atrás. Este ejercicio llena de aire toda la zona de los pulmones y previene las bolsas de aire impuro, que producen asma, enfermedades de la voz y, a menudo, congestión pulmonar. Es muy fácil practicar este tipo de respiración completa, pero debe usted recordar que el aspirar representa sólo la mitad de la batalla. Cuando usted emite el aire, sus espaldas deberían hundirse, cerrarse sus costillas, y su abdomen empujar para expeler todo el aire impuro de los pulmones. Hasta que esto no quede bien en claro, hasta que usted no se libere del aire impuro y no aspire otro puro, no es posible adelantar y obtener la máxima cantidad de prana. Presumiblemente usted inicia su práctica respiratoria, de modo que debemos continuar.

Recordaremos que la respiración consta de tres etapas:

1) Aspirar el aire; 2) Retener el aire, y 3) Expulsar el aire.

Hay varias "razones" que nos permiten alcanzar ciertos objetivos, es decir, deberíamos aspirar durante un determinado período de tiempo, y luego retener el aliento, durante un cierto lapso antes de expulsarlo. Veamos cuáles son esas "razones".

RAZONES

Como todos saben, los pulmones actúan como una esponja dentro de una caja. Si usted llena los pulmones de aire, el oxígeno va a la sangre y los gases inútiles pasan desde la sangre a los pulmones y se colocan en alguna de las bolsas más profundas de nuestras "esponjas".

Necesitamos exhalar dos veces mientras aspiramos, porque se necesita el doble de tiempo para expulsar el aire impuro de los pulmones. Al mismo tiempo, deberíamos echar afuera todo el aire que podamos.

De lo contrario, no podremos llenar de aire los pulmones, durante la inspiración sucesiva, con la consecuencia de que el aire nuevo se vería contaminado por el viejo (como el agua estancada en un pantano), que está en las bolsas más profundas.

El aire de los pulmones permite que los bacilos permanezcan tranquilos, de modo que estos órganos pueden ser afectados por

la tuberculosis, mientras que esto no sucede si se respira profundamente y se exhala completamente.

La razón de una unidad adentro y dos afuera debe ser satisfecha. Por ejemplo: inspire usted durante cuatro segundos y exhale durante ocho segundos. Con la práctica, usted puede inspirar por más tiempo y exhalar durante casi dos veces ese lapso.

Hemos visto que el promedio de la razón adentro-afuera es de uno a dos. Veamos ahora el paso sucesivo.

¿Por cuánto tiempo podríamos retener la respiración? El promedio es cuatro veces el número de segundos que usted empleó para inspirar, o dos veces el que necesita para exhalar. De modo que, según el ejemplo, usted respiraría en cuatro segundos, retendría el aliento cuatro veces cuatro segundos, es decir, dieciséis segundos y exhalaría en dos veces cuatro segundos, es decir, ocho segundos. De este modo tenemos: inspirar durante cuatro segundos, retener durante dieciséis segundos y exhalar durante ocho.

Naturalmente, éste es sólo un ejemplo, ya que pronto usted querrá retener el aliento durante más tiempo por diferentes razones, pero trataremos de todo esto a su debido tiempo. Usted debe tener presente una cosa: si respira irregularmente, no poseerá una mente regular, ya que cuando su respiración es constante, también lo es su mente. Usted es tal como RESPIRA.

Ahora expondremos algunos ejercicios que positivamente serán de gran ayuda si se practican concienzudamente. Para ahorrar tiempo y papel, declaramos que para todos ellos usted deberá estar sentado cómodamente. Si usted es joven y tiene alguna práctica de estas cosas, puede adoptar la Posición del Loto, o mantener las piernas cruzadas, pero lo que realmente interesa es que usted se siente cómodamente. Mantenga la columna vertebral erecta y la cabeza (a menos que se indique lo contrario) mirando para adelante.

Esto durará un cierto tiempo y, como en los viejos tiempos de la fotografía la gente acostumbraba contar los segundos: "Kodak Uno, Kodak Dos, Kodak Tres, etc.". (¡Publici-

dad gratuita para Kodak!). NOSOTROS podremos decir: "OM Uno, OM Dos, OM Tres", etc.

Éste es el primer ejercicio. Recuerde: usted está sentado en una silla dura con la columna erecta y la cabeza hacia adelante. Respire profundamente dos o tres veces, aspire, retenga el aliento durante casi un segundo y échelo afuera. Repítalo dos o tres veces. Ahora, ponga un dedo contra la ventana derecha de su nariz, para no respirar por ese lado. No importa qué dedo se use, aunque sea el pulgar; el único propósito es el de cerrar la ventana de la nariz para no utilizarla.

Inspire por la ventana izquierda, contando mentalmente: "OM Uno, OM Dos, OM Tres, OM Cuatro, OM Cinco". Luego exhale siempre por la ventana izquierda de la nariz (asegúrese de que la derecha esté bien cerrada) y mientras lo hace cuente diez veces el OM. En cada caso, el tiempo de exhalación es dos veces más largo que el de inspiración: es una regla fija.

Repita este ejercicio veinte veces, es decir, inspire y exhale por la ventana izquierda de su nariz veinte veces. El período de inspiración será de cinco "OMS", y el de exhalación, de diez "OMS".

Después de esto, quédese sentado inmóvil durante unos segundos, y compruebe si no se siente realmente mucho mejor. Luego viene la segunda etapa.

Usted acaba de mantener cerrada la ventana derecha de su nariz; haga ahora lo mismo con la ventana izquierda. Una vez más, no importa qué dedo o qué manos usa. Proceda exactamente como hizo cuando respiraba por la ventana izquierda de la nariz, emplee el mismo lapso y repítalo veinte veces, como la primera vez.

Usted debe respirar lo más silenciosamente posible y en forma completa, es decir, usando el abdomen, los músculos del pecho y levantando y bajando las espaldas. Usted tiene que inspirar y exhalar todo el aire que pueda. Después ¡usted ya no tendrá más aire impuro en los pulmones!

Este primer ejercicio debería practicarse durante dos sema-

nas. Usted puede aumentar lentamente, pero muy lentamente, el tiempo para inspirar y exhalar, pero no haga nada que lo fatigue. Debe "apresurarse lentamente". Si piensa que cinco segundos para adentro y diez para afuera son demasiados, entonces tómese cuatro, o hasta tres para inspirar y ocho o seis para exhalar. Las cifras se dan como una simple guía, en todos los casos debe usarse el sentido común. Si usted empieza con un tiempo más reducido, hará progresos, pero esto le llevará más tiempo.

Obsérvese que en el ejercicio indicado más arriba, usted no debe retener la respiración. Hay una razón especial que lo aconseja: este ejercicio sirve para acostumbrar a las ventanas de la nariz a respirar correctamente. Mucha gente respira por la boca o por una sola ventana, y el ejercicio que hemos expuesto es, en primer lugar, una forma de entrenamiento.

Le hemos aconsejado practicar este ejercicio durante unas dos semanas. No importa si lo hace durante dos, tres o cuatro semanas; no hay apuro, usted dispone de todo el tiempo. Es mejor hacer una cosa lentamente y bien, porque el correr demasiado no lleva a ningún lado. Ahora, después de dos, o tres, o cuatro semanas, como usted prefiera, sigamos con lo que se conoce como respiración a ventanas de la nariz alternadas.

¿Recuerda usted cómo debe sentarse? Usted está entonces, en una silla dura, con los pies juntos, la columna erecta, la cabeza y la mirada hacia adelante. Ahora empiece por cerrar la ventana derecha de la nariz e inspirar por la izquierda. Retenga la respiración durante un segundo, mientras cierra la ventana izquierda y exhala por la derecha, es decir, en este caso usted está inspirando por una ventana de la nariz y exhalando por la otra.

La próxima vez inspire por la ventana derecha y, cuando tenga suficiente aire, ciérrela con un dedo y exhale por la izquierda. Debe respirar durante cinco o seis segundos y exhalar durante diez o doce.

¿Ha hecho usted todo esto? Primero, cierre usted la ventana derecha de la nariz con un dedo e inspire por la izquier-

da. Luego, cierre la ventana izquierda y exhale por la derecha. Después de esto, cambie usted: inspire por la derecha (con la izquierda cerrada) y luego ciérrela y exhale por la izquierda. Repítalo veinte veces.

Después de un mes, usted podrá aumentar el tiempo y emplear, respectivamente, ocho y dieciséis segundos. Cuando haya practicado a lo largo de un mes o dos, se sentirá usted muchísimo mejor de salud. Se aconseja practicar este ejercicio durante tres meses, porque éste es todavía un período "de prueba", o sea un período en el cual empieza a entrenarse el mecanismo de su respiración.

Ejercicio número tres: es igual al número dos, sólo que éste implica también la retención del aliento. Debe declararse en este punto que, aunque puede retenerse el aliento cuatro veces más tiempo de lo que se emplea para inspirar, hasta que usted no esté bien entrenado en este sistema, es mucho más cómodo retener la respiración sólo dos veces más del tiempo de la inspiración y luego, después de unos pocos meses, usted podrá llegar de una a cuatro veces más.

En este tercer ejercicio, debe inspirarse el aire por la ventana izquierda de la nariz, mientras se cuenta "OM" cuatro veces. Luego se retiene el aliento durante una cuenta de OM de ocho veces. Después, exhale usted por la ventana derecha (recuerde que ha inspirado por la izquierda) ocho veces. Luego, y sin detenerse, inspire por la ventana derecha (con la izquierda cerrada), retenga el aliento durante ocho OM y luego exhale por la ventana izquierda. Sería mejor practicar este ejercicio veinte veces por día.

Realmente no tiene ninguna importancia el dedo con el cual se cierra la ventana de la nariz que no se usa en ese momento. Mucha gente dice que se debe usar éste o aquel dedo, con el único propósito de hacer las cosas más misteriosas. En mi caso, he practicado este ejercicio durante muchos más años de los que puede imaginarse y, mi experiencia personal y lo que he observado en los demás, me permiten asegurar que EL DEDO QUE SE USA ¡NO TIENE NINGUNA IMPORTANCIA!

Usted, naturalmente, tomará cada vez más aliento, lo retendrá cada vez más y exhalará cada vez más lentamente. Al comienzo, usted podrá inspirar durante cuatro segundos, retener durante ocho y exhalar durante ocho. Pero después de dos meses usted podrá inspirar durante ocho segundos, retener durante diez y seis y exhalar durante diez y seis y, cuando haya practicado durante un año, podrá inspirar durante ocho segundos, retener el aliento durante casi medio minuto y luego exhalar durante más de diez y seis segundos. Pero no debe intentarlo antes de practicar durante unos doce meses.

Éste es verdaderamente un buen ejercicio de respiración que debería practicar veinte veces por día.

He aquí un ejercicio que permite no sentir frío en invierno; se practica mucho en el Tibet, donde un lama puede sentarse desnudo sobre el hielo, y hasta secar mantas húmedas puestas sobre sus hombros.

Se procede de la siguiente manera: siéntese cómodamente, y asegúrese de que esté REALMENTE sentado con la columna erecta. Debe usted estar sin tensiones o preocupaciones. Cierre los ojos y piense decir telepáticamente: "OM, OM, OM".

Cierre la ventana izquierda de la nariz e inspire cuanto más aire pueda con la derecha. Luego cierre la ventana derecha (para esto el pulgar será lo mejor, porque es más conveniente) y retenga el aire empujando el mentón contra el pecho y llevándolo luego hasta el cuello.

Retenga el aliento durante un corto tiempo y luego exhale de a poco a través de la ventana izquierda, cerrando la derecha (una vez más, el pulgar es el dedo más cómodo).

¡Cuidado! Durante este ejercicio, se inspira siempre por la ventana derecha de la nariz y exhala siempre por la izquierda.

Debe empezarse con unas diez respiraciones, durante las cuales se aumenta el tiempo de retención hasta unas cincuenta veces, muy gradualmente; no hay necesidad de correr y ya que estamos tratando este asunto, he aquí una pequeña acotación que lo liberará de preocupaciones: cuando haya practicado du-

rante algún tiempo y logrado una retención profunda, se dará cuenta de que usted respira desde la raíz de los cabellos. Se trata de un método perfectamente seguro, normal y que mejora la salud y la limpieza del cuerpo.

He aquí otro sistema de respiración que favorece el estado de la sangre y mantiene fría a una persona.

¿Ha visto alguna vez usted cómo un perro o un gato doblan la lengua, hasta asemejarla a una V? Bien, en este caso haremos como el gato. Siéntese como antes, es decir, cómodamente en una silla dura y con la columna erecta. Empuje un poco la lengua hasta que tome la forma de una V. Aspire aire A TRAVÉS DE LA BOCA con un "sss" inspirado. Retenga la respiración lo más que pueda y luego exhale por las ventanas de la nariz. Debe practicar este ejercicio veinte veces por día.

Es de mucha importancia mantener la absoluta regularidad en la ejecución de los ejercicios. No puede dejar pasar un día y luego, al día siguiente, hacer una práctica doble. Si no se trabaja regularmente, es mejor no empezar. Por lo tanto sea metódico, puntual, trate de practicar todos los días a la misma hora y cuando está ejercitándose, no tuerza la cara, no haga ninguna contorsión. Si siente algún dolor, deténgase inmediatamente hasta que el mismo haya desaparecido. Además, no practique si acaba de comer. Mucha gente come demasiado durante mucho tiempo y sin motivo; siempre debe preferirse una dieta moderada.

Como advertencia final, no practique estos ejrcicios si está usted enfermo del corazón. No trate de retener el aliento más de lo permitido. Después de todo, habrá otras vidas y lo que usted no aprende en ésta, siempre podrá aprenderlo más tarde. Una advertencia: a menos que usted sea muy joven, muy flexible y muy sano, no practique ninguno de los ejercicios que requieren equilibrio sobre un pulgar o el sentarse con los pies sobre la cabeza, etc. A menos que no sea usted oriental o que sus padres trabajen en un circo, deje usted de lado estas cosas.

Suplemento B

PIEDRAS

Nos referiremos aquí a diversos tipos de piedras, ya que éstas tienen una gran influencia sobre cada uno de nosotros. Las piedras constituyen las cuerpos sólidos más antiguos de la Tierra; existían mucho antes de lo que los humanos creen y existirán por mucho tiempo después de que los hombres se hayan ido.

Pueden considerarse como una colección de productos químicos o como una cantidad de moléculas que giran según el número que de ellas haya en un espacio. Las piedras tienen vibraciones muy fuertes, son como transmisores de radio, que comunican sus mensajes para el bien o para el mal.

ÁGATA

Muchos piensan que es una piedra roja, pero hay ágatas coloradas, verdes, marrones y de color jengibre. En el Lejano Oriente, el ágata roja, o de sangre, como se la llama a menudo, constituye una verdadera protección contra el veneno de algunos insectos, como el de la araña. No se trata de una simple invención, puesto que el ágata desprende una radiación que desanima a las arañas y a los escorpiones y los hace "buscar nuevos terrenos".

Existe un tipo de ágata marrón que irradia una vibración que da confianza en sí mismo y de esta manera posibilita el triunfo sobre los enemigos o el éxito con los amigos.

En el campo médico, se ha probado que un ágata marrón colgada del cuello mejora la inteligencia y disminuye la fiebre y la locura. De este último ejemplo, podéis deducir que no se acostumbra mucho a llevar ágatas marrones.

En el Oriente Medio, algunas personas llevan un ágata modelada, que aleja las infecciones intestinales, muy comunes en esta parte del mundo.

Hay ágatas negras, verdes y grises, pero en la China una muy notable contiene residuos fosilizados y si se la observa después de haberla limpiado bien, se notarán ejemplares de pequeñas formas de vida vegetal, como el helecho. Los agricultores las usan con la esperanza de buenas cosechas.

ÁMBAR

Si usted sufre molestias en los riñones o en el hígado, o si padece esa enfermedad civilizada, gracias a la cual nuestros farmacéuticos obtienen grandes fortunas (constipación), tome un poco de ámbar en polvo, muélalo hasta obtener una harina y luego mézclela con miel y un poco de agua. Bébala, pero sólo si usted disfruta de las conveniencias de la civilización, porque este remedio es verdaderamente *eficaz,* como usted podrá comprobar. La única dificultad es que el ámbar es bastante caro.

Las solteras que suspiran por un marido, deberían tener un ámbar en forma de símbolo fálico por cuyo intermedio atraerán al hombre que les interesa.

El ámbar es una piedra que no se usa mucho en occidente, porque hasta que no se limpia con cuidado resulta un poco opaca.

AMATISTA

Muchos obispos llevan en el dedo una amatista, que los fieles besan. La amatista, de color violeta, otorga la calma. En otras palabras, la vibración molecular del material que llamamos amatista oscila en un período de frecuencia que heterodina con

las vibraciones contrarias del hombre y produce vibraciones sedantes.

Esta piedra se usaba en el Lejano Oriente como tranquilizante.

ANTIPATE

Es una piedra negra, parecida a un trozo de carbón antracita muy limpio. En la actualidad se usa poco en Occidente, a causa de su color. De todos modos, se ha empleado como fondo para camafeos de marfil superpuesto.

BERILO

Santo Tomás es el patrono del berilo, porque se afirma que empleó esta piedra amarilla para curar las enfermedades del hígado. Normalmente, el berilo es de color verde y ayuda a la digestión.

CALCEDONIA

En algunos países atrasados (¿o adelantados?) la calcedonia se usa en forma de polvo, para eliminar los cálculos de la vejiga o de la vesícula, ya que produce la dilatación de la vejiga y de todos los pasajes conectados con ésta. De este modo, los cálculos pueden eliminarse sin intervención quirúrgica.

CATOCITE

Es una piedra muy valiosa, que se encuentra en algunas islas del Mediterráneo, especialmente en Córcega. En contacto con la piel humana produce magnetismo, de modo que si se frotan las manos y luego se toca esta piedra, la catocite se adherirá a ella, naturalmente, siempre que no sea muy pesada.

Los corsos la usan para protegerse contra el hipnotismo.

CORNERINA

Algunos llaman a la cornerina piedra de sangre. Tiene una vibración que disminuye la presión de la sangre. Lo cierto es que si una persona sufre una congestión sanguínea, podrá obtener mejoría si se frotan suavemente la frente y la primera vértebra del cuello con una cornerina pulida.

Estas piedras a veces son opacas, pero las de mejor calidad son traslúcidas.

CRISTAL

El cristal es una forma muy particular de roca, más claro que el vidrio y con poderes superiores. Quienes de algún modo están dotados de clarividencia, se darán cuenta de que este poder aumenta con el uso de un trozo de cristal entero.

El cristal tiene una vibración compatible con la del tercer ojo, lo fortalece y fortifica el poder adivinatorio.

En muchas partes de Irlanda, se engarzan bolitas de cristal en anillos de plata porque se cree que esto permite obtener una respuesta favorable a ciertas preguntas.

En el Lejano Oriente, los sacerdotes antiguos encontraban cristal en el Himalaya; quebraban cuidadosamente las partes ásperas y, a través de años y años, tallaban el trozo de cristal en forma de esfera. Luego una generación tras otra de sacerdotes pulían el cristal, usando arena fina y agua. Al final, el cristal quedaba en condiciones de someterse a los fines religiosos: ¡ver lo futuro, conocer la voluntad de los Dioses!

DIAMANTE

El diamante es muy similar a un trozo de carbón, sólo que vibra a una mayor frecuencia.

A menudo se cree que el diamante libera de la locura y del veneno. Antiguamente se creía que, en la línea de la salud, el diamante curaba la mayor parte de las enfermedades. Hubo un tiempo en que en la India el diamante Koh-I-Noor se sumergía en el agua para que trasmitiera al líquido algunas de sus cualidades.

También se dice que los diamantes son muy efectivos para obtener el favor de la mujer soñada, en particular si están envueltos en un tapado de visón. Pero, naturalmente, esto es sólo un rumor.

ESMERALDA

La verde esmeralda tiene el poder de curar las afecciones de

los ojos, hasta el punto de que con el transcurso del tiempo, la gente llegó a tener una fe ciega en el poder de las esmeraldas para vencer este tipo de enfermedades.

Algún duende o brujo o sacerdote (todos son la misma cosa), pensó que, si esta piedra curaba las enfermedades oculares, también podía proteger del mal de ojo. De este modo, las esmeraldas se llevaban sujetas al cuello, porque se pensaba que si una persona poseída por el mal de ojo miraba al que tenía colocada la piedra, se anulaban las malas influencias con resultados singularmente desastrosos para este último.

Pero, en verdad, en oriente, se ha probado que las esmeraldas alivian los dolores de los ojos.

GRANATE

Es una piedra bastante rara en la actualidad. En un tiempo se creía que el poseedor esperaba protegerse con ella de las enfermedades de la piel y de los peligros. Debía mantenerse en contacto con el cuerpo y en lugar de usarse, como ahora, montada en un anillo, se ponía alrededor del cuello, acomodándola para que descansara exactamente sobre el corazón.

Cuando aparecía un peligro para la salud, la piedra climatizada se tornaba opaca y obscura, y cuando pasaba el peligro la piedra volvía a su brillo original.

Actualmente la gente lleva en Europa los granates, porque supone que otorgan constancia en amor.

JADE

Mucha gente cree que esta piedra es verde, pero se presenta en muchos matices diferentes. Así, puede ser casi clara o amarilla, o de varios matices de verde, azul y hasta negra. Los chinos, antes del comunismo, trabajaban el jade y lograban adornos magníficos y hasta estatuas.

Los hombres de negocio chinos del período pre-comunista acostumbraban a llevar las manos dentro de las mangas, que eran muy largas; a menudo, un negociante astuto aprovechaba esa posición para tocar un talismán hecho de jade, con lo cual esperaba realizar un negocio provechoso.

En medicina se decía que un jade verde, puede curar, gracias a sus particulares vibraciones, la hidropesía y las enfermedades relacionadas con el sistema urinario.

LAPISLÁZULI

Es una piedra que tiene una historia particular en Egipto y en la India. Allí muchas chapas se escribían sobre cilindros de lapislázuli, lo cual proporcionaba un gran conocimiento esotérico. Se la consideraba una de las piedras sagradas, usadas durante la ejecución de los Misterios Superiores. En verdad, era sagrada por su belleza, pero en medicina se decía que evitaba la mala conducta y los abortos.

ÓNIX

En Oriente se la considera como una piedra desdichada, una invitación para aquellos que son propensos al mal de ojo, por lo cual se acostumbraba a disfrazarla de modo que pareciera otra cosa, o se la incrustaba en algo que se daba a un enemigo en la seguridad de que el pobre infeliz recibiría más de lo que esperaba.

ÓPALO

Es otra piedra maléfica que se extrae en gran parte de las minas de Australia y frecuentemente tiene una influencia negativa. Con su ayuda, podían detectarse las radiaciones malignas.

Algunos afirman que los ópalos son muy eficaces para curar las enfermedades de los ojos, pero si se es lo suficientemente afortunado para poseer un ópalo negro todavía brillante, entonces esto puede considerarse como de buen augurio, ya que transmite a su dueño una vista muy penetrante.

PIEDRAS DE TACTO

Las piedras, como hemos visto, son sólo una masa de moléculas en movimiento. Las sensaciones que transmiten son positivas o negativas. Algunas piedras irradian desgracias y graves desequilibrios en el organismo, pero otras actúan como sedantes y se las llama Piedras de Tacto Tranquilizantes.

Hace muchísimos siglos, antes de la época de las aspirinas, los Mayores, los Adeptos y los Magos, podían curar varias enfermedades mentales y nerviosas y proporcionar la serenidad a la gente.

En la lejana China, en el Tibet, en los templos sagrados de la India y en los grandes templos de los Incas, de los Aztecas y de los Mayas, los sacerdotes trabajaban las piedras cuidadosamente, cuyos contornos expertamente delineados proporcionaban consuelo al cerebro humano y, al inundar ese órgano con sensaciones táctiles agradables y de alivio, calmaban el organismo entero. Desgraciadamente, el arte de modelar las piedras casi se ha extinguido, la gente se llena de drogas depresivas porque estamos en un ciclo de evolución negativa y las drogas tienen efecto "negativo".

Las Piedras de Tacto Tranquilizantes pueden encontrarse en la actualidad; yo las he fabricado y patentado, porque sólo una forma determinada ofrece el máximo alivio.

Estas piedras deben guardarse en una mano, la izquierda o la derecha, no importa cuál; la parte que lleva mi nombre contra la palma y el jeroglífico en el fondo, permitiendo que la parte cuidadosamente modelada quede hacia arriba, debajo de la eminencia en la base del pulgar. De esa manera, este dedo puede delinear los contornos. La persona en posesión de la piedra comprobará que el alivio, la tranquilidad y la liberación se apoderan de ella, que sus problemas se disuelven, como la niebla de la mañana antes de levantarse el sol, y gozará de una paz mental antes nunca lograda.

Éste no es el lugar para suministrar mayores detalles; bastaría con decir que si usamos las cosas de la naturaleza como es debido, éstas vendrán en nuestro auxilio. Las piedras pueden ayudarnos, tanto como los remedios a base de frutos o de hierbas. Cabe subrayar que debe usarse sólo la Piedra de Tacto convenientemente delineada, porque otra podría causar irritación en lugar de procurar tranquilidad.

RUBÍ

Se dice que esta piedra protege de todas las enfermedades contagiosas: el tifus, la peste bubónica y otras plagas.

Como en el caso de los diamantes, el mejor tipo de rubí se sumergía frecuentemente en el agua —o hasta se dejaba en ella durante un tiempo— y luego se daba a beber ese líquido al que padecía de dolores intestinales.

También se ha sabido de personas enfermas de cáncer del intestino que engulleron un rubí, que se recuperaba "por procesos naturales", se limpiaba cuidadosamente y se volvía a engullir. Se conoce un caso en el cual se curó un cáncer gracias a este método.

TURQUESA

Esta piedra es muy común en el Tibet, donde hay un puente que se llama "El Puente de las Turquesas". En el Tibet, las Ruedas de las Plegarias y las Cajas de los Hechizos se decoraban con pequeñas turquesas, porque esta piedra se consideraba como particularmente afortunada.

Se montaba en anillos y también se llevaba en el pelo para realzar el peinado.

Estas piedras son muy eficaces para mejorar la salud; para los budistas, la turquesa es una piedra sagrada.

ZAFIRO

Muchos confunden los zafiros con las turquesas y los lapislázulis, pero cualquiera sea el nombre que se les dé lo vale también para aquello dicho a propósito de los lapislázulis.

SUPLEMENTO C

LAS COSAS QUE COMEMOS

Como todos los que han vivido, aunque sea por poco tiempo, en esta Tierra, hemos descubierto que tenemos que comer para subsistir, pero no deberíamos vivir solamente para comer. El cuerpo humano se asemeja a una fábrica; se llevan a ella los materiales, se "trabajan" y se transforman de diversas maneras. Nuestra fábrica humana toma los materiales para que el cuerpo pueda sostenerse, repare los tejidos dañados o envejecidos y guíe los músculos que mueven el cuerpo. También debe contarse con material suficiente como para que el cuerpo pueda crecer mental y físicamente.

Para cumplir estos procedimientos los humanos necesitan cuatro tipos de materiales básicos:

1. Carbohidratos
2. Hidrocarburos
3. Minerales
4. Proteínas

Antes de que el hombre se hiciera civilizado —o se considerara civilizado— todo género humano era vegetariano, pero en esos días el apéndice —ese órgano ahora atrofiado y molesto— tenía un papel muy útil en la vida del cuerpo humano, razón que aún ahora impide que pueda ser totalmente vegetariano. Ello importaría ingerir durante todo el día, una gran cantidad de alimentos puramente vegetales.

El género humano se acostumbró a la carne y comprobó que al comer una cantidad razonable de este alimento, podía ingerir menos fruta y vegetales, con la ventaja de disponer de más tiempo para dedicar a otras cosas.

Muchas personas son demasiado "amargas". Es decir, su sangre, sus jugos y sus tejidos contienen demasiados ácidos, y esto les hace pedir continuamente cosas amargas o agrias, como limones, manzanas verdes, etc. Esto es perjudicial, de esa manera se envía demasiado ácido a la sangre, lo cual disminuye la capacidad de la misma para tomar dióxido de carbono y otros gases superfluos, que deben expulsarse. Se necesita una sangre alcalina que absorba los gases que deben llevarse a los pulmones y exhalarlos, procurando de este modo lugar al oxígeno.

De modo que ¡todos vosotros que gustáis de las cosas amargas, recordad que estáis trastornando vuestro sistema de oxigenación! Además de quedar expuestos a los resfriados, dolores de pecho, reumas y trastornos nerviosos.

Es una lástima que los vegetarianos lleven las cosas al extremo. Se ha dicho que la dieta vegetariana es ideal para LOS QUE VIVEN EN CONDICIONES IDEALES. Si una persona es vegetariana y vive en esas condiciones no padecerá ciertos males como la constipación, porque la cantidad de celulosa superflua y áspera, con sus propiedades hidrogógicas, lubrica el intestino y favorece la expulsión de los productos inútiles. Pero debe repetirse que para ser vegetariano una persona debe comer casi todo el día.

La constipación se origina con mayor frecuencia por el hecho de que la sangre extrae demasiada humedad de los intestinos. Cuando los productos superfluos llegan al colon, no encuentran suficiente humedad para que éste se haga flexible (o "plástico") y expulse así los desperdicios. Entonces, la materia superflua se adhiere firmemente al "forro" de esta porción del intestino y las contracciones musculares, que se llaman movimientos peristálticos, provocan dolor. La gente sería menos estreñida si tomara más agua.

VITAMINAS

Las vitaminas son "fuerzas vitales", que se encuentran en los cuatro materiales esenciales que hemos mencionado antes; están en la fruta, en los vegetales, y en las nueces y en la mayoría de las sustancias naturales que comemos. Estas "esencias de vida" son una necesidad definida, y si una persona carece de algunas de ellas, se expone a toda clase de desagradables enfermedades. Por ejemplo: la falta de vitaminas provoca el beri-beri; en los campos de concentración japoneses, el beri-beri habría podido curarse si el paciente hubiera contado con una comida mejor.

Antiguamente, cuando los "muros de madera de Inglaterra" surcaban los mares, sin tener que preguntarse acerca de la flota de pesca rusa, los marineros padecían a menudo de escorbuto, una enfermedad que se origina en la falta de vitaminas. El paciente decae, empeora paulatinamente y puede llegar a morir. Empieza como una enfermedad de la piel, pero sigue trabajando y afectando varios órganos.

En ese tiempo, los marineros ingleses tomaban zumo de lima, rico en vitaminas y que se expedía con el ron. Los norteamericanos llaman a los ingleses "limeros" a causa del zumo de lima que se consumía a bordo de los barcos británicos.

Si una persona carece de las vitaminas suficientes, no puede eliminar o asimilar los minerales que le son indispensables. Debe mantenerse una combinación exacta de minerales y vitaminas; de lo contrario nuestras glándulas, tales como las endócrinas, no funcionarán correctamente y la carencia consecuente de hormonas puede provocar esterilidad e impotencia. Las personas se tornan irritables y víctimas de toda suerte de sufrimientos. He aquí algunas de las vitaminas esenciales:

VITAMINA "A"

En gran parte dependemos de la vitamina A, que es la sustancia soluble en la grasa y en el aceite. Ayuda a mantener el cutis flexible y sano, previene las infecciones de la piel y lucha por vencer las enfermedades de las vías urinarias. Una ventaja

ulterior es que una cantidad suficiente de vitamina A es de gran provecho para regular la oxigenación del cerebro.

VITAMINA "B1"

Esta vitamina no es soluble en ácidos, pero se destruye completamente en condiciones excesivamente alcalinas. De este modo, a menos que mantengamos los jugos o secreciones de nuestro cuerpo a un nivel óptimo entre un exceso de acidez y uno de alcalinidad, destruiremos muchas sustancias, antes de que hayan podido prestarnos alguna ayuda. La Vitamina B1 da apetito y ayuda la digestión, proporciona una resistencia adecuada a las infecciones y es una de las materias esenciales para el crecimiento.

VITAMINA "B2"

Es soluble en agua, particularmente importante para la vista. Su carencia ocasiona molestias a los ojos, muchas de cuyas dolencias pueden vencerse controlando las dosis de vitaminas de nuestro organismo.

Esta vitamina ayuda al buen funcionamiento del aparato digestivo, posibilita la digestión y permite comer como un caballo.

Su carencia impide la absorción del hierro, provoca la pérdida del cabello; también reduce las reservas del cuerpo, hasta el punto de originar cierto tipo de úlceras.

VITAMINA "C"

La Vitamina C es una sustancia inestable en el cuerpo que durante mucho tiempo no se puede almacenar. Debe ser ingerida diariamente, disponiendo la dieta, de modo que ésta cuente con una cantidad adecuada de Vitamina C.

Es también provechosa para el crecimiento de los huesos y de los dientes, posibilita al cuerpo para absorber el calcio que, como se sabe, es de primera necesidad para mantener los huesos sanos. Su carencia origina molestias en el aparato respiratorio.

VITAMINA "D"

Es otra de las vitaminas que regula la absorción del calcio y

del fósforo y permite a este último convertirse en fosfato. Ésta es una de las vitaminas de la cual generalmente carecen los vegetarianos, porque NO se encuentra en los vegetales ni en la fruta, razón por la cual ellos deben procurarse la vitamina D de otras fuentes artificiales, en lugar de recurrir a la carne.

El exceso de Vitamina D causará enfermedades, como depresión aguda y diarrea; y se sufrirá de inanición en medio de la abundancia.

VITAMINA "E"

La Vitamina E (¡recorremos todo el alfabeto con estas letras!) es una sustancia situada en los músculos y se destruye o se expulsa con desgraciada rapidez. Por este motivo debemos tener una dieta equilibrada que asegure su provisión regular. Su falta produce esterilidad y abortos, origina trastornos en la descendencia.

El apio y los gérmenes de trigo son las fuentes más importantes de esta vitamina.

Debemos ahora decir algo acerca de los minerales, que nos son tan necesarios.

MINERALES

Los minerales son elementos esenciales; el vegetariano debería recordar que muchos de ellos se encuentran en la carne, así como en la fruta y en las verduras. De modo que, una dieta equilibrada de carne, vegetales y fruta, proporciona una provisión estable de vitaminas y minerales.

En un mundo ideal, la gente no debería comer carne, pero nosotros no vivimos en esas idílicas condiciones, sino que debemos levantarnos por la mañana, devorar el desayuno y correr para tomar el ómnibus. Ya en la oficina, trabajar en una posición anti natural y que produce calambres. En el momento del almuerzo, apresurarnos para engullir algún alimento que nos permita seguir adelante y mientras comemos velozmente, resolver algún negocio. Precipitarnos nuevamente a la oficina, y recobrar la posición anti natural. Después de todo esto, emprender un

largo viaje hacia casa, demasiado cansados, demasiados desalentados, demasiado frustrados, para gozar del estado conveniente, que nos permita digerir con eficacia la comida que se nos sirve. La alimentación de un verdadero vegetariano debería ser bastante frecuente e insumir la mayor parte del día, lo cual no puede cumplirse en las condiciones expuestas más arriba. Por lo tanto, los fanáticos de la dieta vegetariana deberían, para ser lógicos, ir a alguna isla, lejos de las trampas, las decepciones y las ilusiones de la civilización. Si quieren permanecer aquí, entonces les aconsejo que procedan razonablemente y coman tanta carne como sea necesaria para mantener las funciones esenciales del cuerpo.

AZABACHE

Es una piedra negra, cuyo nombre correcto es gaggitis. Tuvo importancia en el tiempo de los druidas de las Islas Británicas; durante los sacrificios druídicos de Stonehenge se usaba un cuchillo de azabache.

Aún hoy, en Irlanda, sobre todo en la costa occidental, donde el Atlántico salvaje se estrella contra las grandes rocas, las esposas de los pescadores queman un pequeño trozo de azabache, para librar al marido de los peligros del turbulento océano.

Antes de los dentistas, la gente usaba azabache en polvo, para aliviar el dolor de muelas. También curaba los dolores de cabeza y de estómago.

AZUFRE

Es un mineral que las brujas de antaño conocían muy bien, y aconsejaban para lograr el favor del amado o amada insensibles. Es buen tónico de la sangre y un acondicionador, también se daba a los animales para preservar su pelo, razón por la cual las señoras cubren con azufre en polvo el abrigo de piel que obtuvieron con tanta fatiga.

El azufre es esencial para todas las células del cuerpo; en tal sentido actúa como antiséptico y purifica las células que se encuentran alrededor del intestino.

Sin una provisión adecuada de ácido sulfúrico se es víctima de una cantidad desagradable de enfermedades de la piel. También ayuda al crecimiento del pelo.

CALCIO

El calcio es necesario para la salud de los huesos y dientes. Sin calcio, una persona moriría por una hemorragia, aún por un ligero rasguño, porque este mineral le proporciona a la sangre su capacidad de coagulación.

El calcio favorece la absorción de la vitamina D, y ambos trabajan juntos.

CLORO

Todos sabemos que el cloro es un buen limpiador, ya que se adquiere bajo distintos nombres comerciales y se emplea en los quehaceres domésticos. En el cuerpo humano el cloro es necesario, naturalmente en cantidades limitadas, porque limpia y desinfecta las células, purifica la sangre, libera al cuerpo de una excesiva acumulación de grasa y elimina las distintas impurezas de las articulaciones, que hacen que una persona cruja como un resorte entorpecido cuando se mueve.

El cloro, en cantidades controladas, es esencial; si una persona lleva una dieta equilibrada, encontrará que hay provisiones adecuadas de este mineral en los alimentos cotidianos.

COBRE

El cobre puede clasificarse como uno de los "elementos clave" porque aún la más mínima cantidad actúa como catalizador, es decir, actúa sobre otra sustancia sin cambiar o destruirse en el proceso.

La ciencia no ha descubierto la cantidad indispensable de cobre pero aun la dosis mínima resulta suficiente, y la dieta equilibrada la contiene.

FÓSFORO

La combustión del fósforo puede comprobarse en los experimentos de laboratorio, durante los cuales, al sacar del agua un

trozo de este mineral, a causa del aire y del oxígeno del cual este último está compuesto, empieza a arder sin llamas y a producir un denso humo blanco.

El fósforo es de gran ayuda para la oxidación de varias sustancias del cuerpo y para proporcionar alcalinidad a la sangre, sin la cual no podemos liberarnos de los gases superfluos, como el dióxido de carbono. El desorden del flujo sanguíneo provocado por el dióxido de carbono y nitrógeno, otorga un aspecto cianótico porque nuestra sangre muere por falta de oxígeno; el fósforo vence esta eventualidad, haciendo lugar al oxígeno.

Los compuestos de este mineral son necesarios para mantener nuestro sistema nervioso en condiciones. El fósforo fortifica la materia blanca del sistema nervioso y del tejido nervioso que se encuentra en la materia gris del cerebro. El pescado es un alimento rico en fósforo y fosfatos, razón por la cual la gente dice que el pescado es eficaz para el cerebro.

HIERRO

Nadie ignora la importancia del hierro, porjue sin él no podemos generar los glóbulos rojos que permiten a la sangre absorber el oxígeno. Si falta oxígeno, el cerebro se oscurece y eventualmente muere, de allí que el hierro sea un mineral esencial.

No podemos engullir unas cuantas tuercas y pernos y decir que tenemos hierro, sino que debe suministrárselo de manera que actúe sobre la clorofila y el cobre, para lograr un cierto cambio químico dentro del cuerpo por medio del cual las distintas células lo absorban y lo empleen.

Es interesante notar que las mujeres necesitan una mayor dosis de hierro, casi cuatro veces más que un hombre del mismo peso. La razón es que ellas sufren algunos trastornos que los hombres felizmente ignoran.

MAGNESIO

El magnesio es un mineral que contribuye, con el calcio, a formar los huesos. Su carencia nos expone a perder los dientes. Es tan esencial como el calcio.

Este mineral ayuda al sistema digestivo; en efecto, si una persona sufre una indigestión (probablemente por haber comido demasiado) se cura tomando algunas tabletas de magnesio.

Necesitamos una forma alcalina de este mineral que puede obtenerse de las nueces y la mayoría de las frutas.

POTASIO

Es un mineral que asegura la elesticidad de los músculos; sin potasio los músculos intercostales y del corazón perderían vitalidad, por lo cual, el mineral en cuestión es absolutamente necesario para el mantenimiento de la vida. Por suerte la forma alcalina que necesitamos se encuentra en la mayoría de las frutas y verduras, razón por la cual no hay dificultad para proveerse de la dosis conveniente.

SODIO

El sodio, en su variedad alcalina, es útil para los seres humanos, además de usarse en la iluminación fluorescente. En la actualidad, constituye uno de nuestros productos más importantes.

La escasez de este mineral provoca la diabetes, al paralizar las isletas del páncreas, circunstancia que impide la digestión del azúcar y la grasa. Muchas personas que sufren de diabetes, se beneficiarían tomando sodio alcalino en las comidas.

¿Cómo se puede obtener sodio alcalino? Comiendo bananas, apios, lechuga. Una fuente muy prolífera de minerales está representada por las castañas, preferentemente hervidas o asadas.

Si a una persona le falta sodio, también le faltará la saliva con la consecuente escasez de jugos pancreáticos y bilis.

YODO

Es muy importante para el correcto funcionamiento del cuerpo. Todo el mundo sabe que las algas marinas son ricas en yodo; otra fuente muy importante la constituyen los mariscos.

Hace algún tiempo las personas acostumbraban llevar medallones que contenian una dosis de yodo, pero esto no da ningún resultado, porque el yodo debe ingerirse y las comidas normales contienen las cantidades necesarias.

El yodo cura las paperas, enfermedad provocada por el mal funcionamiento de la glándula tiroides. En muchos lugares alejados del mar, los nativos sufren de paperas, pero es muy raro que esto ocurra a una persona que vive próxima al mar, porque hasta la lluvia de esas regiones contiene una cierta cantidad de yodo.

Estas indicaciones no aspiran a conformar un tratado de dietética; sólo deben interpretarse como una serie de notas que quieren ayudar a resolver los problemas de la alimentación. En *todos* mis libros digo lo que siento, lo que considero que debe hacerse. Posiblemente, algunos podrán pensar que "los locos entran de rondón donde los ángeles tienen miedo de pisar", pero yo sé lo que hago, afirmo que, el hombre es un animal que alejado de la naturaleza y viviendo en un mundo "civilizado", está obligado a consumir alimentos sintéticos, cosas elaboradas mediante procesos que han matado la mayoría de sus más importantes elementos constitutivos, haciendo insolubles las vitaminas y eliminando una cantidad de minerales.

Seamos razonables. En nuestro actual estado de evolución debemos ingerir una cierta cantidad de carne, amén de verduras y frutas. No arruinemos nuestra salud al no comer lo que *EL CUERPO NECESITA*. "La conciencia debe ser la única guía".

Muchos piensan que es cruel comer carne. Según los científicos rusos, que han empleado un equipo electrónico especial y realizado diversas pruebas en las pobres plantas, una col puede gritar de dolor cuando se la corta. Los científicos de todo el mundo han hecho investigaciones sobre los reflejos y las respuestas de los frutos y de los vegetales y han probado que éstos poseen ciertos reflejos que reaccionan ante ciertos estímulos.

Hay que ser lógico: si se deja a un lado la carne, ¿por qué comer manteca? ¿Por qué beber leche? Pensadlo: para proveer la leche que vosotros queréis beber, alguna pobre vaca desdichada ha soportado la acción de groseras manos en alguna parte sensible de su anatomía. Se ha manipulado duramente esa parte, para separar la leche de la vaca, a los efectos de proporcionarnos un placer.

Si se mata a un animal, la operación es limpia e instantánea.

Pero si se opina que esto es cruel, ¿por qué hacer sufrir a una vaca la tortura de ser ordeñada dos veces por día?

Si todavía se insiste en que no debe destruirse ninguna vida para comer, ¿qué pasa con los gérmenes y las bacterias de una lechuga, cuando se la come? ¿Y cómo satisfacerse la propia conciencia cuando, al mirar la hoja de lechuga que se ha estado comiendo, se encuentra medio gusano?

Seamos razonables; comamos lo que requiere nuestro actual nivel de desarrollo. Siempre podemos esperar que, gracias a una continua evolución, sea lícito renunciar a la carne, a los alimentos sintéticos, al agua que contine fluoruro, al aire contaminado, etc. y volver a la naturaleza, a las hojas de higo y a la hierba. Solamente entonces estaremos preparados para hacer una dieta a base de vegetales y frutas.

Suplemento D

EJERCICIOS

Considero necesario añadir aquí unas pocas palabras para explicar las razones por las cuales soy enemigo de los ejercicios irresponsables.

Muchos, si no todos los ejercicios yoga, se originaron en el Lejano Oriente, donde se enseña a la gente a practicarlos desde la infancia. Y éstos constituyen una parte importante de lo que podría llamarse la vida del oriental de clase inferior.

El Adepto entrenado no practica los ejercicios yoga, porque para él no son necesarios, ya que el objeto de estos ejercicios es disciplinar el cuerpo. Cuando una persona ha alcanzado la etapa en la cual puede disciplinar su mente, habrá evolucionado hacia un estado superior al de aquel que necesita atarse las piernas alrededor del cuello mientras se balancea sobre un pulgar, y cosas por el estilo.

Según mi opinión, que se basa en muchos años de experiencia, es peligroso para la mayoría de los hombres y mujeres occidentales de edad media emprender de improviso y entusiastamente ejercicios que sólo convienen a quienes poseen huesos muy flexibles o quienes han practicado desde los primeros días de su vida.

Para una persona que sufre de arterioesclerosis u otros males, emprender estos ejercicios entraña a la vez una locura y un peligro que puede acarrear graves consecuencias.

En mis libros he subrayado los riesgos propios de los ejer-

cicios que se practican sin control. Si usted quiere hacer alguno de ellos, ensaye el aconsejado en "cuello", o algunas cosas simples y moderadas, como por ejemplo, los ejercicios de respiración, a que se hace referencia en el Suplemento A.

Un ocultista no evolucionado debe aprender a dominar el cuerpo, antes que la mente. Pero para quienes han progresado, los ejercicios yoga significan una pérdida de tiempo.

En la India, el contorsionista que se anuda o se pone un brazo arriba de la cabeza no es un Adepto, sino sólo eso, un contorsionista, un juglar que se gana la vida de esa manera.

El verdadero Adepto no hace demostraciones y, por supuesto, no favorece estos ejercicios.

He tratado de todas maneras de advertiros; que si vosotros preferís la "posición del arado", o alguna de esas cosas, y se os acalambra el trasero, la culpa será vuestra. Si desatendéis mi consejo y despertáis el Kundalini y luego no podéis controlarlo, la culpa sera vuestra.

Os recomiendo encarecidamente, que si sois mayores de dieciocho o veinte años, no practiquéis ningún ejercicio enérgico, a menos que estéis acostumbrados, porque es dolorosamente fácil desgarrar un músculo, dislocar un hueso o entorpecer la salud.

De modo que, si sois inteligentes, abandonad estos ejercicios, a menos de contar con algún especialista oriental verdaderamente capacitado que os pueda ayudar, y vigilar y alejar del peligro.

El ocultismo, como la religión, puede ser beneficioso; pero si lo complicamos sin necesidad con toda clase de cosas realmente estúpidas, entonces debemos responsabilizarnos de todos los males que pueda acarrearnos.

Los ejercicios ofrecidos en este libro, como todos los que proporciono, son seguros y saludables, excepto aquéllos que, insisto una vez más, no pueden intentarse sin graves riesgos.

Confío en que esta obra represente, para quien la hojee, una ayuda positiva, tanto en el plano físico como en el plano espiritual.

ÍNDICE

	PÁG.
De A a Z	11
Respiración (Suplemento A)	197
Piedras (Suplemento B)	207
Las cosas que comemos (Suplemento C)	215
Ejercicios (Suplemento D)	227

ESTE LIBRO
SE TERMINÓ DE IMPRIMIR
EN ARTES GRÁFICAS
BARTOLOMÉ U. CHIESINO, S. A.
AMEGHINO 838 — AVELLANEDA
BUENOS AIRES
EL DÍA 20 DE JULIO
DE 1966


Te